SCIENCES HUMAINES

Comprendre l'humain et la société

HORS-SÉRIE N°13 | LES ESSENTIELS

Qu'est-ce que L'AMOUR ?





38, RUE RANTHEAUME, BP 256 - 89004 AUXERRE CEDEX
SAS SCIENCES HUMAINES COMMUNICATION

Représentante légale et Directrice de publication :
Nadia Latrèche
Directrice générale :
Héloïse Lhérété

Relation clients
Ventes et abonnement :
03 86 72 07 00
serviceclients@scienceshumaines.fr
Sylvie Rilliot - Mélina Lanvin - Bénédicte Marrière

RÉDACTION
Directrice de la rédaction
Héloïse Lhérété
#HeloiseLherete

Rédacteur en chef adjoint
Christophe Rymarski,
christophe.rymarski@scienceshumaines.fr

RÉDACTEURS
• Nicolas Journet
nicolas.journet@scienceshumaines.fr
• Maud Navarre
maud.navarre@scienceshumaines.fr
• Fabien Trécourt
fabien.trecourt@scienceshumaines.fr
• Hugo Albandea
Iconographe - Rédacteur web et réseaux sociaux
hugo.albandea@scienceshumaines.fr

Secrétariat de rédaction et révision
Frédéric Peylet

Conseillère de la rédaction
Martine Fournier

Direction artistique
Isabelle Mouton

Chef de projet Web
Steve Chevillard
Assistant webmestre et secrétaire documentaliste
Alexandre Lepême : 03 86 72 17 23

Promotion Publicité
Patricia Ballon : 03 86 72 17 28
contact.annonceurs@scienceshumaines.fr

Diffusion : MLP
Contact : À juste titres,
Laetitia Canole :
04 88 15 12 45
Titre modifiable sur le portail-diffuseurs :
www.direct-editeurs.fr

Livres des Éditions Sciences Humaines
Agathe Guillot
agathe.guillot@scienceshumaines.fr

Responsable administratif et financier
Annick Total : 03 86 72 17 21

Comptabilité
03 86 72 07 02

IMPRIMERIE SIEP
ZA Les Marchais - 77 590 - Bois-le-Roi
Origine du papier : Suisse
Taux de fibres recyclées : 63 %
Certification : PEFC
« Impact sur l'eau » : Ptot 0.010 kg/t

Conception de la couverture :
Rampazzo & Associés

Couverture :
© Banksy
Titres et chapôs sont de la rédaction.

Commission paritaire :
0527 D 81596
ISSN : 0996-6994
Dépôt légal à parution.





[ÉDITO]

Vertiges de l'amour

Pourquoi les bébés pleurent-ils lorsqu'on les laisse seuls ? Pourquoi réclament-ils toujours la présence de l'adulte qui les rassure et s'occupe d'eux ?

Le lien affectif qui l'attache à ceux qui prennent soin d'eux est une nourriture indispensable à leur développement, au même titre que le lait maternel.



D.R.

Martine Fournier
Conseillère de la rédaction

Pourquoi les passions amoureuses et l'aspiration à vivre en couple sont-elles aussi centrales dans les préoccupations humaines ? Au-delà du désir sexuel, toute la gamme des émotions, du coup de foudre à l'amour romantique en passant par les amours platoniques et éternels, montre que le sentiment amoureux est aussi fait de besoin de reconnaissance et d'attachement et engendre la détresse lorsqu'il vient à s'évanouir.

Pourquoi certains milliardaires deviennent-ils des grands philanthropes ? Pourquoi les stars mondiales sont-elles si nombreuses à s'investir dans des actions humanitaires ? La richesse, la célébrité ne sauraient suffire à remplir leur vie. Ils ont besoin, eux aussi, d'être reconnus et aimés.

Et tous ces sentiments ne sont pas une exclusivité humaine ! Séduction, parades, bécotage, tendresse, protection, ou même jalousie et tristesse se retrouvent aussi chez les animaux…

L'être humain est un animal social, disait déjà Aristote. Et l'on sait aujourd'hui que le besoin d'amour sous toutes ses formes est l'un des motifs profonds indispensables à sa vie et à son équilibre : qu'il soit sexuel ou conjugal, parental, fait d'amitié, d'attachement, d'empathie ou même simplement de reconnaissance, le besoin d'amour gouverne les vies humaines et se trouve à la source du lien social.

Martine Fournier

SOMMAIRE

Hors-série
Qu'est-ce que l'amour ?

Ce hors-série rassemble les meilleurs articles publiés ces dernières années sur le sujet dans le magazine *Sciences Humaines.*


Web Gallery of Art.

ON A TOUS BESOIN **D'ÊTRE AIMÉS**

Martine Fournier

Loin de se limiter à un corpus de théories, parfois dépassées, les Anciens ont soulevé des questions fondamentales, notamment sur le meilleur mode de vie à suivre.

Le besoin d'amour gouverne nos vies. Les passions amoureuses, l'affection parentale, les amitiés et l'empathie constituent le carburant d'une bonne estime de soi qui nous permet d'aimer en retour.

Il nous enchante, nous sublime, nous passionne, nous brûle… Il nous projette dans un monde magique, donne des couleurs à la vie, transporte de bonheur, démultiplie notre énergie sexuelle et notre potentiel émotionnel… Il nous rend empathiques, bienveillants, tolérants et booste notre estime de nous-mêmes…

L'amour est l'un des plus puissants dopants de nos organismes au point que l'on souhaiterait pouvoir se l'injecter en perfusion ! Au point aussi qu'il peut nous rendre *addict* et que lorsque le manque se fait sentir, il arrive que l'on puisse en mourir.

La littérature, les chansons, la poésie, le cinéma, l'art en général puisent la majeure partie de leur inspiration dans les histoires d'amour. Heureuses ou malheureuses, tant le mal d'amour peut tarauder les humains. Car la médaille a son revers : la jalousie, l'infidélité, les souffrances devant l'impossibilité à se comprendre, l'incapacité à vivre ensemble en constituent la face sombre.

Le monde occidental l'a décrit courtois, galant, libertin, romantique, et plus réaliste à l'ère de la modernité. Mais il n'empêche : sur tous les continents, dans toutes les cultures, depuis la nuit des temps, l'amour est un grand récit qui constitue la trame existentielle de l'humanité.

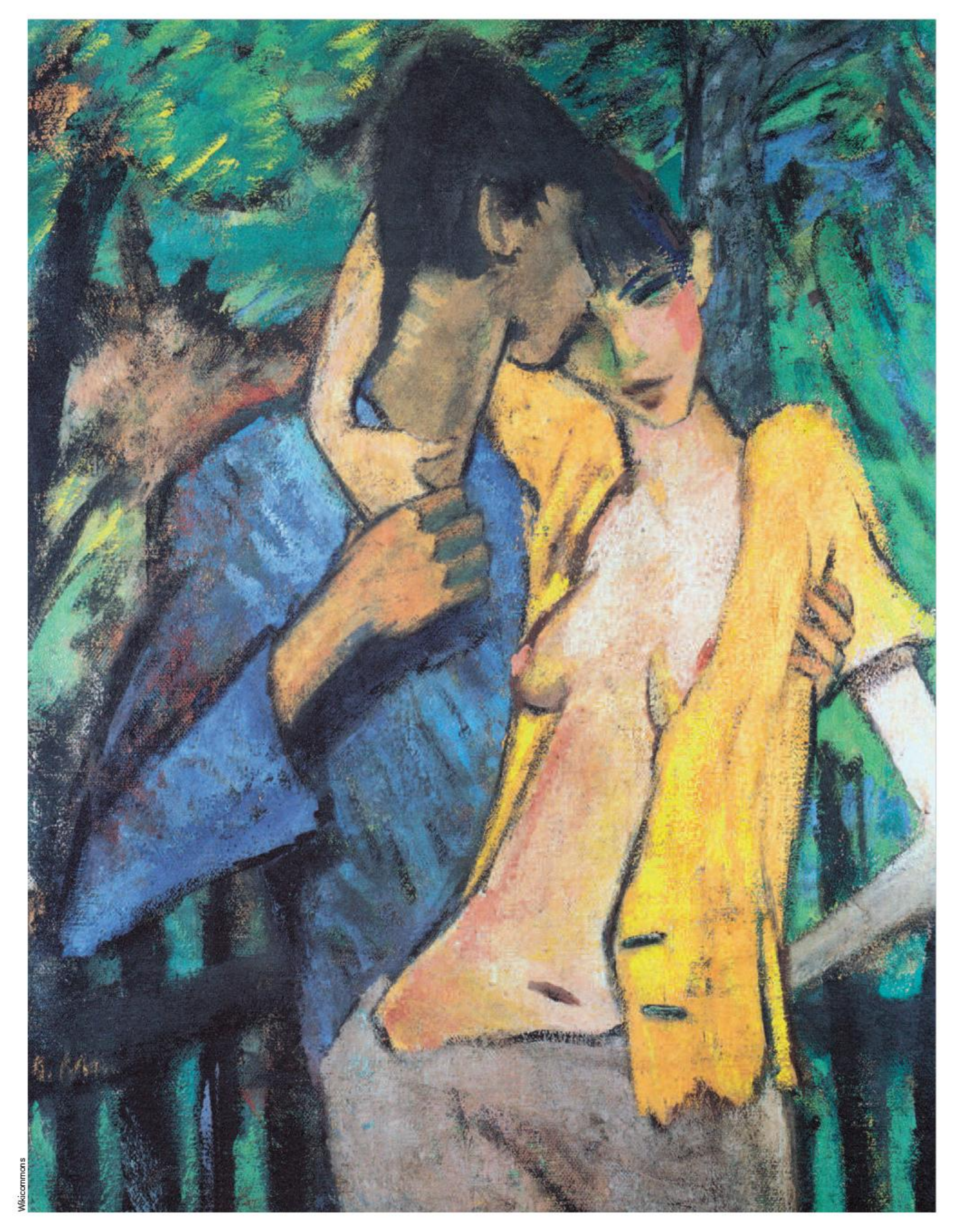
Un instinct social

L'amour, alors, serait-il le propre de l'être humain ? Depuis quelques décennies, les recherches ne cessent de s'étendre sur les comportements des animaux. L'attention croissante que nous leur portons commence à nous faire découvrir que nous leur ressemblons parfois étrangement ! On trouve des bonobos à la vie sexuelle débridée, bien au-delà de l'objectif de la reproduction. Des kangourous qui s'enlacent et s'aiment d'amour tendre, des canards gays et lesbiens, et des perroquets qui font preuve d'une jalousie farouche envers leur bien-aimée… On trouve aussi des chiens capables de se laisser mourir lorsque leur maître les abandonne, ou des mammifères qui adoptent des nouveau-nés délaissés pour qu'ils ne dépérissent pas…

Car chacun sait bien que l'amour ne concerne pas que les passions amoureuses et sexuelles. Il peut être aussi maternel, parental, filial, amical, ou même simplement s'exprimer dans des manifestations d'empathie.

L'amour en fait est une émotion sociale qui gouverne la vie de la plupart d'entre nous. C'est pourquoi on aimerait en connaître les lois. Sommes-nous tous égaux devant l'amour ? De quoi dépend notre capacité à aimer et à être aimé ? Certain(e)s sont-ils plus doués que d'autres pour lier une relation durable, pour avoir des amis, pour attirer la sympathie… et dans ce cas pourquoi ? D'ailleurs, peut-on se passer d'amour ?

Affiche de George Buckett réalisée dans les années 1970.



Wikicommons

Attache-moi !

Si, comme le montrent les observations sur les animaux, l'amour est un produit de l'évolution, il est aussi une chose bien plus compliquée et nécessaire que l'on pourrait le penser *a priori*. La psychologie a commencé à s'interroger sur les lois qui régissent cette émotion à laquelle nous tenons tant. On doit au psychologue John Bowlby, venu de la psychanalyse mais aussi profondément influencé par les observations des éthologues, d'avoir fait grandement avancer ces recherches. J. Bowlby élabore sa théorie de l'attachement au sortir de la Seconde Guerre mondiale: le conflit avait généré son lot d'enfants orphelins ou abandonnés dont le développement posait problème. Les premiers cliniciens de l'enfance se penchent alors sur la question. Pour ces psychologues, l'amour et l'attention d'un adulte proche seraient indispensables au bon développement du jeune enfant. Aussi indispensables que la nourriture ou le confort matériel. Des «*nourritures affectives*» en quelque sorte, selon la belle formule de Boris Cyrulnik, psychologue et éthologue lui aussi. On sait aujourd'hui que pour ses premiers pas dans la vie, le bébé a besoin de figures sécurisantes et chaleureuses qui lui permettront de prendre son autonomie, de s'épanouir et de se développer. La théorie de l'attachement a donné lieu a de nombreuses recherches et de nombreux prolongements. La psychanalyse et la psychologie du développement ont montré les incidences de la relation infantile sur nos vies d'adultes. Nos vies amoureuses seraient-elles conditionnées par la qualité de l'attachement que nous avons connu dans l'enfance? C'est ce que soutiennent aujourd'hui nombre de psychologues. Mais il y a plus: la qualité de l'attachement peut s'avérer un puissant facteur de bien-être tout au long de la vie. Nous avons besoin de l'autre, dans nos relations amoureuses. Dès l'enfance, les enfants ont besoin d'amis. Et pour les plus âgés, un entourage social chaleureux est un facteur de santé et de longévité.

Aimer, agir, vivre…

C'est en outre un grand métissage qui s'est opéré dans les recherches de ces dernières décennies. Des sociologues et des philosophes sont venus ajouter leur pierre à l'édifice. Les sociétés actuelles sont issues de mutations profondes, dans lesquelles la reconnaissance de la valeur de chacun a remplacé la primauté des normes institutionnelles et sociales qui encadraient nos vies. Pour exister, il faut être reconnu et si possible apprécié, par ses parents, ses maîtres, ses collègues, ses amis, ses voisins, son environnement social. Cette reconnaissance est la garante de l'estime de soi. Là encore, la psychologie fournit des preuves nombreuses: l'estime de soi est une manifestation de l'amour que l'on se porte (s'il n'est pas excessif comme dans le cas des personnalités narcissiques). Il est non seulement la condition de notre épanouissement et de notre bien-être, mais, comme l'a montré le sociologue Axel Honneth, nous permet de prendre notre vie en main. Tout comme les nourritures affectives sont le carburant de l'attachement, le regard de l'entourage est celui de notre estime de soi.

Autrement dit, à chaque âge et dans toutes les sphères de notre vie, nous avons besoin d'être aimés pour pouvoir nous-même aimer, agir, vivre… C'est d'ailleurs pourquoi, lorsque surviennent des drames qui fracassent l'existence, l'affection et le soutien empathique permettent la résilience. Est-ce alors un hasard? Depuis quelque temps, un certain nombre de philosophes paraissent replacer l'amour au centre de leurs questionnements. Le phénomène mérite d'être mentionné: la philosophie occidentale classique n'a fait que peu de cas du sujet. Il a été longtemps rangé sur le rayon des mièvreries, des petites questions de pacotille, d'un certain romantisme godiche, qui ne méritait pas que l'on s'y attarde. Pourtant, aujourd'hui, les philosophes contemporains ont réinvesti la tradition de leurs ancêtres grecs, celle de la recherche de l'art de vivre. Pour certains, l'amour – au sens large du terme – serait même devenu, avec l'effacement du sacré, le nouveau paradigme de l'ère contemporaine. Pour d'autres, il serait le moteur de nos vies, en nous ouvrant aux autres et nous donnant accès à l'universalité.

L'amour, un besoin vital et universel? C'est bien ce que nous montrent les nombreux travaux qui fleurissent aujourd'hui et dont ce numéro tente de se faire l'écho.



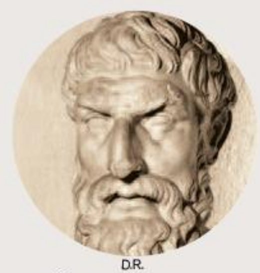
> La reconnaissance est la garante de l'estime de soi.

LE REGARD DES PHILOSOPHES

Martine Fournier

Philia, Éros, agapè
Les anciens Grecs

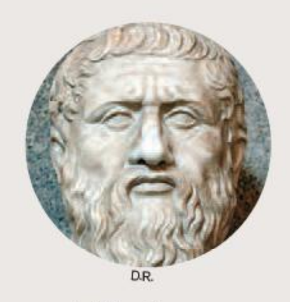
Les philosophes grecs avaient pris soin de distinguer cinq sentiments différents pour décrire les différentes formes de l'amour: maternel, romantique, fraternel, amical… Éros, divinité de l'amour, possédait un versant physique et trivial (Aphrodite) et un versant céleste (l'amour « platonique »). Aux côtés d'Éros, il y avait aussi la *philia* (l'amitié), la *storge* (l'affection), l'*agapè* (l'amour de son prochain), la *philantrôpia* (l'amour de l'humanité en général).
À propos de la passion amoureuse, deux conceptions radicalement opposées coexistaient.



D.R.

Épicure
« Seule la vérité du corps… »

« *Nul plaisir n'est par lui-même un mal*, affirmait Épicure (v. 342-270 av. J.-C.), *seuls sont à proscrire ceux qui apportent plus de trouble que de jouir.* » Deux siècles plus tard, le poète italien Lucrèce dresse un portrait guerrier de la passion amoureuse qui engendre l'*hybris*, la démesure. Lucrèce conseille d'éviter de tomber dans les pièges de la passion amoureuse en cultivant les amours plurielles et le libertinage tous azimuts pour oublier l'objet de sa convoitise (*De natura rerum*).



D.R.

Platon
« *Une folie divine* »

Pour Platon (v. 428-348 av. J.-C.), l'amour est incomplétude et on n'aime que ce que l'on désire. Ce désir est tension vers le beau, vers le monde des idées d'où la fécondité spirituelle de l'amour. L'« amour platonique », expression utilisée pour désigner un amour asexué entre deux êtres, est né de cette conception idéaliste platonicienne (*Le Banquet*).

Augustin
L'amour divin

Amoureux repenti, foudroyé par la grâce à 33 ans, l'évêque d'Hippone devient l'un des Pères de l'Église les plus importants. « *L'amour de Dieu est le moteur de l'homme* », écrit Augustin (354-430) dans ses *Confessions*. Problème: l'homme ne le sait pas. Il s'attache aux premiers objets qui lui tombent sous la main: une femme, de l'argent, la musique, la souffrance. Seule la grâce de Dieu peut éteindre le feu du désir.



D.R.

Montaigne
L'amitié plutôt que l'amour

Montaigne (1533-1592), disciple d'Épicure et de Lucrèce, pense qu'« *il faut jouir et jouir tant et plus de la vie* » mais se méfie de l'amour : « *Toute jouissance est bonne qui n'entame pas la liberté, l'indépendance, l'autonomie.* » Son lien avec Étienne de la Boétie, en revanche, lui inspire dans ses *Essais* ses plus belles pages sur l'amitié.

René Descartes
Raison et passion

Pour Descartes (1596-1650), grande figure du rationalisme, « *la nature de l'amour nous est difficile à connaître* ». Appartient-il au domaine de la raison ou à celui des passions ? Il distingue deux sortes d'amour : « l'amour de bienveillance » dans lequel le désir est contrôlé par la raison et l'« amour de concupiscence » où la passion domine (*Traité des passions de l'âme*).



D.R.

Arthur Schopenhauer
Un instinct de reproduction

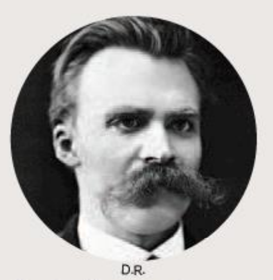
Né dans une famille aristocratique athénienne, ce disciple de Schopenhauer (1788-1860), atrabilaire, est sans doute celui qui a le plus brillé dans sa haine des femmes et de l'amour : « *Une série de gesticulations ridicules, accomplies par deux idiots…* »Pour lui, aimer, « *c'est travailler sans le savoir* » à la reproduction de notre espèce (*Métaphysique de l'amour sexuel*).



D.R.

Jean-Jacques Rousseau
Père de l'amour romantique

Dans *La Nouvelle Héloïse*, les amours de Saint-Preux et de Julie, couple contrarié et vertueux, font pleurer toute l'Europe des Lumières.Cette exaltation de l'amour romantique, portée par une belle écriture donnera à Rousseau (1712-1778) sa célébrité, n'est cependant guère présente dans la vie du philosophe. Dans *Les Confessions*, il admet que son roman est une fiction pour décrire « *un irrépressible désir d'aimer* »qu'il n'a pas pu satisfaire dans sa vie.



D.R.

Friedrich Nietzsche
Contre la chasteté

Pour Nietzsche (1844-1900), le désir passionnel est indissociable de la sexualité. Ce concepteur de la volonté de puissance s'érige contre la chasteté douteuse préconisée par le christianisme et voit en l'amour un surgissement de forces créatrices. Mais cet éternel amoureux éconduit, notamment de la belle Lou Andreas-Salomé, ne réussit jamais à se marier tant ses tentatives de séduction étaient brutales et maladroites..


D.R.

Ruwen Ogien
La critique du sentimentalisme kitsch

Dans *Philosopher ou faire l'amour*, Ruwen Ogien (1949-2017) renoue avec la posture sceptique des stoïciens. Pour lui, la conception dominante de l'amour masque une idéologie hostile à la liberté individuelle et à l'épanouissement personnel. L'éloge de l'amour, enrobé d'une couche épaisse de sentimentalisme kitsch, sert à justifier publiquement le refus de toute innovation normative en matière de mariage, de sexualité ou de procréation.

Alain Badiou
Vers le monde du beau

Dans *Éloge de l'amour*, Alain Badiou (né en 1937) se rattache à la tradition platonicienne : pour lui, l'amour est « *l'expérience personnelle de l'universalité* », qui nous transcende et nous hisse vers le monde des idées et du beau. Il voit l'amour comme une « *construction de vérité* » qui se conçoit sur la durée et triomphe des obstacles de la vie à deux. La confrontation avec la pensée de l'autre permet un élargissement de sa propre vision du monde, pensé à partir de la différence et non de l'identité.


Bettmann/Gettyimages

Jean-Paul Sartre
L'expérience du manque

« *Le véritable amour est désintéressé. Il est à lui-même sa propre fin* » : ce penseur existentialiste (1905-1980) refuse toute notion d'amour fusionnel. Même si le désir est l'expérience d'un manque qui demande à être comblé, « *mon désir d'appropriation de l'autre ne peut être que voué à l'échec* » (*L'Être et le Néant*).

LES AMANTS CÉLÈBRES DE LA PHILOSOPHIE

• Héloïse et Abélard
L'amour tragique
À 36 ans, Abélard, brillant maître de théologie, est chargé de l'éducation de la belle Héloïse, âgée de 17 ans. La brûlante passion charnelle qui s'ensuit vaudra à Abélard d'être émasculé par décision du chanoine Fulbert (oncle d'Héloïse), et contraint d'abandonner sa carrière d'ecclésiastique et d'enseignant. Héloïse prend le voile, devient abbesse en même temps qu'elle est une grande philosophe reconnue. Désormais, leur fougueuse passion s'exprimera dans de magnifiques et lyriques lettres en latin.

• Hannah Arendt et Martin Heidegger
L'amour contrarié
Jeune étudiante apatride juive, Hannah Arendt se laisse séduire par Martin Heidegger, recteur de l'université de Fribourg qui s'accommodera du nazisme. Elle part aux États-Unis, mais ils continueront de correspondre toute leur vie. Heidegger confiera que Arendt a contribué à sa réflexion et à l'élaboration de son œuvre, et celle qui deviendra une grande philosophe du 20e siècle avouera avoir toujours été sous l'emprise de l'auteur d'*Être et Temps*, le livre qui bouleversa la philosophie du 20e siècle.

• Jean-Paul Sartre et Simone de Beauvoir
Les amours contingentes
Ces ténors de la philosophie existentialiste française défrayent la chronique en affichant leurs « amours contingentes » dans le Saint-Germain du 20e siècle. Mais les romans de Simone de Beauvoir en disent long sur la cruauté de ce pacte d'amour, qui allie une immense tendresse et complicité intellectuelle à la jalousie et aux souffrances occasionnées par ces amours plurielles. ●

RÉINVENTER L'AMOUR

Pour le philosophe Alain Badiou, l'amour est une passion universelle qui procure une expérience authentique de l'altérité.

En amour, explique Alain Badiou, le philosophe ne se distingue en rien de n'importe qui d'autre : « *Une femme rayonnante entre dans le salon et le voici foudroyé, qui voit toute sa sagesse stoïcienne et sa méfiance argumentée à l'égard des passions tomber en poussière.* »

Depuis l'Antiquité, nombreux sont les philosophes qui ont tenté de percer les mystères de la passion amoureuse. Alain Badiou est surtout connu pour ses essais sur l'ontologie de l'être, son engagement politique d'extrême gauche et son combat contre le libéralisme. Pourtant, en 2009, il a livré, un surprenant petit ouvrage, *Éloge de l'amour* (1), dans lequel il expose sa propre conception de la passion amoureuse. Se rattachant à la tradition platonicienne, A. Badiou dépeint l'amour comme « *l'expérience personnelle de l'universalité* », il nous transcende dans le monde des idées et du beau.

Au-delà de l'extase de la rencontre, à rebours aussi d'une conception hédoniste qui fait de l'amour un contrat, ou d'une conception sceptique qui le décrit comme une illusion, A. Badiou voit l'amour comme une construction qui se conçoit dans la durée et triomphe des obstacles de la vie à deux.

Vous dites qu'il faut « réinventer l'amour ». En quoi est-il menacé ?

Ce qui menace l'amour, dans les sociétés actuelles dominées par l'individualisme, est l'omniprésence de la notion d'intérêt, présenté comme le moteur de la vie collective. Il est une conviction largement répandue que chacun ne suit que son intérêt propre, y compris dans sa recherche de l'amour.

Sur les sites de rencontre par exemple, on essaie de trouver la personne qui vous correspond le mieux, d'organiser des rencontres avec celle qui aura les mêmes affinités… Cette commercialisation relève d'une conception sécuritaire de l'amour et va à l'encontre de ce qu'il est vraiment : un sentiment désintéressé qui induit un certain nombre de risques, qui n'apporte nulle garantie, et qui suscite le désir en bousculant ou contrevenant à nos propres intérêts.

Contre la sécurité et le confort, il faut réinventer le risque de l'aventure amoureuse. En fait, deux courants philosophiques ont toujours discrédité l'amour.

D'une part, l'hédonisme généralisé qui privilégie la recherche du plaisir et de la satisfaction immédiate. D'autre part, toute une tradition pessimiste de moralisme critique, qui voit les élans passionnels comme une illusion, une tromperie, un oripeau du désir, porteur de souffrance et d'aliénation.

Quelle est votre propre conception de l'amour ? Et quel rôle le désir sexuel joue-t-il ?

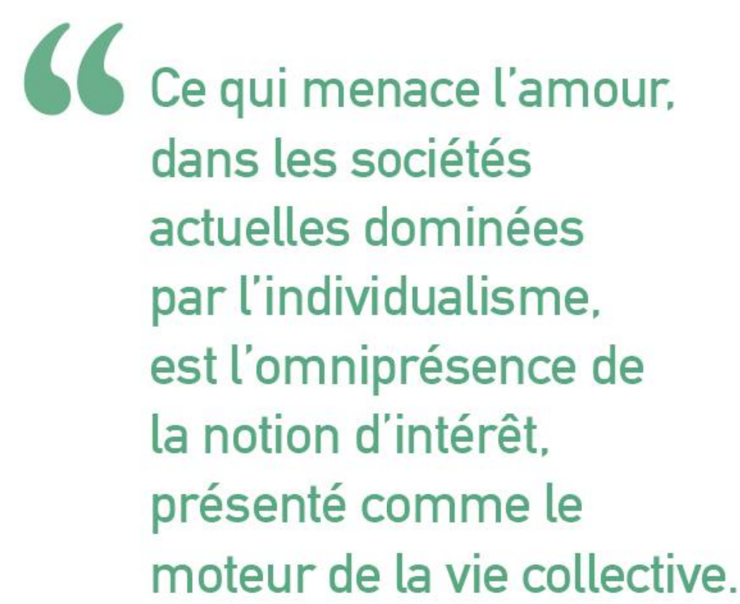
L'amour commence par une rencontre, dans laquelle il existe une part de hasard et d'ignorance. Cette personne vous plaît pour diverses raisons, vous la remarquez dans la foule, et elle aussi, peut-être, semble attirée par vous. Tout un jeu amoureux très subtil s'installe. C'est cette part de hasard qui fait que l'amour a toujours lutté contre les mariages arrangés (un vieux sujet du théâtre classique)…

Le deuxième temps est celui de la déclaration d'amour, qui scelle l'événement de la rencontre, mais qui vous fait basculer dans le risque de dépendre de l'autre. C'est pourquoi les moralistes sceptiques se méfient de l'amour.

Si cette déclaration est acceptée, on peut alors dire que l'amour est engagé. À ce moment, le désir sexuel joue un rôle significatif. Son accomplissement est la preuve, par la jouissance des corps, du don de l'autre. La cérémonie des corps devient alors le gage matériel d'une promesse et d'une réciprocité, et non plus le simple habillage du désir sexuel.

© Eric Fougere/VIP Images/Corbis/Getty

Alain Badiou
est notamment l'auteur de *Éloge de l'Amour*, avec Nicolas Truong, rééd. Flammarion Champs, 2011. Dernier ouvrage paru : *Remarques sur la désorientation du monde*, Gallimard, 2022.



L'amour est au fondement de l'apprentissage de l'altérité, dites-vous dans votre Éloge de l'amour… *Pouvez-vous expliquer cela ?*

Pour Platon, l'amour est une condition de la philosophie. « *Qui ne commence pas par l'amour ne saura jamais ce qu'est la philosophie* », déclare Socrate dans *La République*.

Justement parce que l'amour est cette expérience risquée de l'acceptation de l'autre. Celui qui accepte la violence et la dépendance de l'amour, écrit Platon, donne une preuve de courage. Je soutiens comme lui que le courage et la ténacité sont des vertus amoureuses. La tendance actuelle est de laisser tomber à la première difficulté, la première scène au sujet du choix des vacances ou autre…

L'amour apporte un élargissement considérable de sa propre vision du monde. L'intérêt pour l'autre n'est pas forcément sacrificiel. Certes les risques de souffrance, de violence, y sont contenus. Il n'est que de citer les meurtres passionnels, ou cette passion terrible qu'est la jalousie. ▶

Mais si l'on triomphe de tout cela, étape par étape, la construction de la vie à deux constitue un apprentissage fondamental et un élargissement considérable de l'horizon de la vie humaine. Lorsque Jean-Paul Sartre étudiait le modèle de la conscience « pour autrui », il se référait en fait à l'amour. Plaire à l'autre, dépendre de lui, trouver du plaisir et construire quelque chose avec son partenaire, tous ces éléments fondent l'expérience primordiale et unique de l'apprentissage de l'altérité. Je dis parfois – en plaisantant – que c'est un communisme minimal! L'amour nous enseigne la capacité de trouver la vérité de la vie dans la différence et non simplement dans l'identité. C'est l'une de ses vertus cruciales, car nous voyons bien aujourd'hui que, si l'on bâtit uniquement sa pensée sur la notion d'identité, on peut être conduit à une vision agressive et étriquée de l'existence. Si l'on accepte que l'identité s'enrichisse de la figure de l'autre (ce qui est le cas avec l'amour), alors nous avons là une expérience de l'altérité.

En conséquence, l'amour impose de vivre une aventure plutôt qu'une routine. C'est pourquoi il a toujours été considéré par les conservateurs comme une passion suspecte. L'aventure amoureuse des jeunes comme rébellion contre l'ordre des pères est un sujet récurrent de la littérature.



Alamy Stock Photos/Miss Tic/ADAGP, Paris, 2022

Pour vous, l'amour est une construction qui se fait sur la durée et qui suppose donc la fidélité. Peut-on tenir cet engagement à l'heure où la vie s'est considérablement allongée ?

Les personnes qui parviennent à maintenir réellement – et non simplement dans une routine un peu sclérosée – la variété et l'intensité du sentiment amoureux sont des héros! Je vois moins les héros de l'amour dans les grandes figures romantiques sacrificielles – telles Tristan et Yseult, par exemple – que dans un couple âgé de 90 ans qui donne le sentiment que l'amour est vivant, la tendresse une qualité essentielle, et les projets construits ensemble une source de plaisir et de bonheur. Il faudrait les décorer, car tout le monde sait bien que ce n'est pas si facile de réussir sur la durée sa vie amoureuse!

Pourquoi les histoires d'amour passionnent-elles autant ?

L'amour existe partout, quelles que soient les sociétés. C'est d'abord un sentiment biologiquement utile. Mais je crois qu'il existe dans l'humanité en général une profonde attraction pour l'autre.

Dans la gamme des sentiments positifs, l'amour, cette aventure qui mélange les plus grands bonheurs et les plus grandes craintes, fascine les humains. Il est la plus universelle des données dans les relations humaines. C'est pourquoi il existe tant de poèmes, de romans, d'histoires d'amour, dans toutes les langues et toutes les civilisations… •

> Propos recueillis par **Martine Fournier**

(1) Alain Badiou, dialogue avec le journaliste Nicolas Truong, *Éloge de l'amour*, Flammarion, 2009.



Thomas Barwick/GettyImages

L'AMOUR
UNE PHILOSOPHIE NOUVELLE

Martine Fournier

Aujourd'hui, nombre de philosophes voient le thème de l'amour comme central dans leur réflexion. Analyse d'un phénomène qui ne manque pas de surprendre…

> Pourquoi cet engouement des philosophes pour l'amour ?

S'il a inspiré et inspirera sans doute encore les plus belles pages de la littérature, l'amour n'a pas fait bon ménage avec la tradition philosophique occidentale. Ou, tout au moins, il a fait chambre à part. Il serait faux d'affirmer que les grands philosophes ne se sont pas exprimés sur leur conception de l'amour : de Platon à Jean-Paul Sartre en passant par Montaigne, Jean-Jacques Rousseau, Arthur Schopenhauer ou Søren Kierkegaard, nombreux sont ceux qui en ont offert leur propre vision comme le montre un petit ouvrage fort passionnant d'Aude Lancelin et Marie Lemmonier *(voir l'article « Amour et sexualité : Quand les philosophes en parlent et la vivent »).*

Il n'empêche, expliquent-elles, que face au désenchantement généralisé du monde, l'amour, sentiment enchanteur entre tous, aurait très mal résisté aux développements de la pensée philosophique. Éros « *aurait rejoint les autres dieux au cimetière des vieilles inepties (…). Sous le romantisme godiche, c'est le réel du sexe, du calcul et de la volonté de puissance qui se dissimulerait grossièrement. Le sentiment amoureux, associé à une "religiosité de pacotille" ne vaudrait donc pas plus de deux heures de peine conceptuelle.* » ▶

L'amour, sujet central de la vie des humains que nous sommes, objet premier de toutes les littératures, du cinéma, des séries et des reality-shows les plus ébouriffants, ne serait donc pas un objet philosophique. Circulez, il n'y a rien à voir…

Pourtant, depuis les années 2010, une floraison d'essais sur l'amour signés par des philosophes s'étale sur les rayons des librairies : *Le Paradoxe amoureux* (Pascal Bruckner), *Le Sexe ni la mort. Trois essais sur l'amour et la sexualité* (André Comte-Sponville), *Éloge de l'amour* (Alain Badiou), *De l'Amour. Une philosophie pour le 21e siècle* (Luc Ferry)… pour ne citer que quelques publications françaises récentes.

Opérations commerciales (l'amour, cela fait vendre) ? Effet parmi d'autres d'une certaine « mièvrerie postmoderne » comme le suggèrent de façon un peu méprisante les détracteurs de la pensée contemporaine ? Avant de se plonger dans le contenu de ces ouvrages, on peut déjà avancer deux raisons plus sérieuses.

D'une part, il faut souligner la montée en puissance des sciences humaines, qui se sont emparées du domaine : les sociologues se penchent sur les relations entre les individus, explorent ce qu'ils appellent « la sphère privée » qui a pris une place majeure dans les sociétés contemporaines, mettent en évidence l'importance de la reconnaissance, de l'épanouissement individuel, du respect de l'autre et de la manière dont il s'exprime – ou non – à travers les relations amoureuses (1). La psychanalyse a avancé, depuis Sigmund Freud et Jacques Lacan, ses propres analyses de la passion et du désir… La psychologie évolutionniste s'est penchée sur les fonctions de la pulsion sexuelle et de l'« amour romantique », vues comme des émotions liées à la chimie de notre cerveau (2). Alors que tout un courant de la psychologie positive montre le rôle des relations d'amour et d'amitié sur le bien-être des individus (3).

D'autre part, les philosophes contemporains ont réinvesti une tradition philosophique ancienne, celle de la recherche de l'art de vivre. Comment parvenir à la « bonne vie » dans un monde qui se transforme depuis les grandes ruptures initiées par la contre-culture de la seconde moitié du 20e siècle ? La recherche du bonheur et de la sagesse, sujet central des philosophies de l'Antiquité, revient sur le devant de la scène en ne manquant pas de faire une bonne place à l'amour.

C'est pourquoi, d'ailleurs, on trouve dans les essais contemporains une résonance avec les conceptions de l'amour des ancêtres de la philosophie occidentale. Des conceptions contrastées opposaient un Platon pour qui l'amour était « *une folie divine* » à un Lucrèce pour qui « *la seule vérité est celle du corps* ». Tout autant qu'elles marquent une rupture entre les conceptions idéalistes d'un A. Comte Sponville et le matérialisme athée d'un Michel Onfray. C'est ce que montre de manière détaillée la philosophe Olivia Gazalé dans *Je t'aime à la philo. Quand les philosophes parlent d'amour et de sexe* (Robert Laffont, 2012). Une nouvelle preuve de la montée du phénomène. Mais regardons de plus près ce qu'ils nous en disent…

> L'amour comme nouveau paradigme

Pour le philosophe L. Ferry, l'affaire est entendue. Nous sommes entrés dans une nouvelle ère de la pensée philosophique dans laquelle l'amour serait devenu le paradigme central. Qui serait prêt aujourd'hui, dans le monde occidental, à mourir pour Dieu, pour la patrie ou pour une révolution ? Qui entretient encore un rapport sacrificiel avec ces grands idéaux, si tant est que certains s'en réclament encore ? En revanche, affirme-t-il, « *une nouvelle phénoménologie du sacré contemporain ferait apparaître avec évidence que les seuls êtres pour lesquels nous serions prêts à mourir, à risquer nos vies (…)* » sont ceux que l'on aime. Pour lui, l'amour est le principe qui donne sens à nos vies et à nos engagements. Dans *La Révolution de l'amour* (Plon, 2010), L. Ferry se livre à une histoire de la pensée philosophique occidentale pour expliquer le phénomène.

D'une part, il décrit longuement les étapes qui ont abouti à l'effacement du sacré. « *Les grands principes fondateurs sur les plans éthique, politique et métaphysique que furent dans l'histoire de l'Occident le cosmos des Grecs, le Dieu des Juifs et des chrétiens, et tout autant le sujet métaphysique du premier humanisme ont été passés à la moulinette de la déconstruction.* » Une déconstruction initiée dès le 19e siècle par des philosophes tels que Nietzsche. Les bouleversements du 20e siècle lui ont donné toute son ampleur : transformations sociales, émancipation généralisée, notamment des femmes, montée en puissance d'une société individualiste et hédoniste favorisée par l'essor

L'EXPÉRIENCE DU CHOC AMOUREUX

Il suffit de parcourir la presse magazine ou de se balader sur les sites de rencontres pour s'en rendre compte: notre époque est assoiffée d'amour, peut-être plus encore que de sexe, écrit la philosophe Olivia Gazalé. « *Comment comprendre*, se demande-t-elle, *qu'à une époque désertée par la transcendance, en proie au doute et à l'incertitude* », l'adoration de l'amour n'a jamais été « *un credo aussi fort* » ? Comment expliquer cette fascination, à l'heure du libertinage et du divorce de masse ?

On pourrait évoquer une explication culturaliste: du *Banquet* de Platon à *Belle du seigneur*, de Tristan et Iseult à Roméo et Juliette, la culture occidentale est façonnée par les histoires d'amour. Mais est-ce suffisant ?

L'expérience du choc amoureux (remarquablement décrite par Francesco Alberoni) est un état de grâce qui nous transporte, d'un basculement qui nous propulse par-delà nos repères. L'amour est une force révolutionnaire, qui fait rêver à des lendemains radieux, qui engendre une puissance créatrice. « *Aimer, c'est être désarçonné* », disait Emmanuel Levinas.

Même le sociologue Pierre Bourdieu, dans son implacable analyse de *La Domination masculine*, conclut par un hymne à l'amour, seule possibilité de rédemption et de vision égalitaire entre les deux sexes. Cette expérience unique et mystérieuse, les neuroscientifiques la voient d'ailleurs comme une bourrasque capable de chambouler le fonctionnement de notre cerveau, et de stimuler la production d'hormones… ● **Martine Fournier**

- **Le Choc amoureux**
Francesco Alberoni, 1979, rééd. Pocket, 1999.
- **«La domination masculine»**
Pierre Bourdieu, Actes de la recherche en sciences sociales, n° 84, septembre 1990.

du capitalisme libéral et de la société de consommation avec, certes, ses avatars.

D'aucuns d'ailleurs ont vu dans l'effacement des valeurs traditionnelles, des grandes idéologies et des « horizons d'attente », un « *désenchantement du monde* » (Max Weber repris par Marcel Gauchet), une « *ère du vide* » (Gilles Lipovestky) ou l'avènement d'une mélancolie démocratique décrite par P. Bruckner dans *Le Paradoxe amoureux*. Pour L. Ferry au contraire, il faut se réjouir de ces évolutions. L'ère du second humanisme (depuis les révolutions des années 1970) initie une nouvelle figure du sacré, « *un sacré à visage humain* », dans lequel c'est l'autrui qui est sacralisé. Il y voit « *un changement radical de paradigme, qui fait émerger de nouvelles aspirations à une sagesse de l'amour sans laquelle il n'est pas de bonne vie* ».

Un long développement historique accompagne son analyse pour expliquer comment l'amour est devenu « *le nouveau principe organisateur de nos vies* ». S'appuyant sur les travaux des historiens Edward Shorter, Philippe Ariès ou Viviana Zelizer, le philosophe rappelle que cette montée en puissance de l'amour a été progressive depuis le 17e siècle. Le mariage d'amour a peu à peu remplacé les mariages arrangés dès l'époque moderne. P. Ariès a aussi montré la naissance de l'amour filial et de la famille affective. V. Zelizer a constaté le même phénomène – plus tardif aux États-Unis – de montée en puissance de la sphère de l'intimité (4).

Mais, toujours pour L. Ferry, cette « *privatisation de la vie* » ne signifie pas un repli individualiste sur soi. « *La logique de l'amour nous emmène vers des logiques de compréhension plus collectives : nous nous émouvons des malheurs des autres, nous sommes plus enclins à comprendre les difficultés de chacun…* » L'amour est devenu pour L. Ferry le moteur de la pensée humanitaire et même de la pensée politique, inaugurant un nouvel âge de l'humanisme. « *Le deuxième humanisme est un humanisme de la fraternité et de la sympathie. Ma conviction est qu'il est désormais la seule vision du monde portée par le souffle d'une utopie positive. Car l'idéal qu'elle vise à réaliser n'est plus celui des nationalismes ni de l'idée révolutionnaire. Il ne s'agit plus d'organiser de grands massacres au nom de principes mortifères qui se voulaient extérieurs et supérieurs à l'humanité, mais de préparer l'avenir de ceux que nous aimons le plus, c'est-à-dire des générations futures.* »

Dans sa conception de l'amour, L. Ferry étend donc ce sentiment bien au-delà de la pure passion amoureuse. Notons qu'il rejoint en cela un certain nombre de travaux actuels, qui mettent en avant la montée de l'altruisme, de l'attention aux autres et de l'élargissement de la sphère affective à tous les secteurs de la société (5).

AMOURS PLATONIQUES ET DÉSIRS CHARNELS : COMMENT LES GRECS PENSAIENT L'AMOUR

Le *Banquet* de Platon a influencé, pendant plus de deux millénaires, la vision occidentale de l'amour. Le livre met en scène un repas entre amis, qui se sont réunis pour fêter le succès d'Agathon à un concours de tragédie. En fait, il s'agit plutôt d'une beuverie collective (appelée symposium) entre jeunes et vieux dépravés de l'aristocratie athénienne qui décident, largement avinés, de parler d'amour. Il s'en suit une succession de sept discours, dont la tradition ne retient généralement que celui d'Aristophane et de Socrate. Et paradoxalement, si du point de vue de Platon, le discours du premier est faux et illusoire (Platon déteste Aristophane, qui s'est moqué de son maître Socrate dans ses comédies), c'est peut-être celui qui est le plus connu.

Aristophane voit la quête d'amour comme une tentative de réparation, depuis que les humains (qui ressemblaient à l'origine à des sphères dotées de tous les attributs des deux sexes) ont été coupés en deux à la suite d'une prétention qui leur a valu la colère des dieux. Pour Aristophane, donc, l'amour est recherche de fusion, de réparation d'une unité première, la recherche de l'âme-sœur dont la rencontre doit assurer notre bonheur, l'amour avec un grand A, nous dit André Comte-Sponville.

Vient alors le discours de Socrate, vieillard de 53 ans, marié à Xanthippe, une harpie acariâtre, mais, malgré son physique repoussant, amant convoité des plus beaux jeunes gens de la cité. Foin de toutes ces balivernes, déclare Socrate qui entend détenir la vérité sur l'amour qu'il tient de la prêtresse Diotime. Éros est né de l'union d'une pauvresse et d'un dieu, c'est pourquoi l'amour est et sera toujours issu du désir et du manque. Voilà le secret de l'amour, à travers les paroles de Socrate rapportées par Platon. Bref, l'amour est incomplétude et on n'aime que ce que l'on désire. Et pour Platon, ce désir est tension vers le beau, vers le monde des idées d'où la fécondité spirituelle de l'amour. L'« amour platonique », expression utilisée pour désigner un amour asexué entre deux êtres, est né de cette conception idéaliste platonicienne. ●

> > Sexualité et amour-passion en discussion

Mais qu'en est-il de la passion amoureuse ? Comment concevoir la relation entre deux êtres, où doivent primer, à l'ère contemporaine, la liberté de ses désirs et le droit à l'épanouissement de chacun ? Comment redessiner des figures de la relation amoureuse dans le contexte de la postmodernité ?

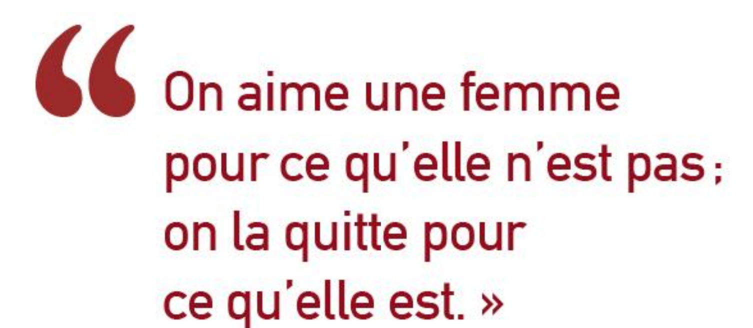
Depuis la fin des années 1970, l'essayiste P. Bruckner dénonce les illusions collectives de notre temps. En 1977, il avait signé avec Alain Finkielkraut *Le Nouveau Désordre amoureux*, qui tirait un bilan ironique et sévère des premiers effets de la révolution sexuelle et affirmait déjà l'incompatibilité de l'amour avec ce nouvel air du temps. Dans *Le Paradoxe amoureux* (2009), P. Bruckner poursuit sa réflexion en soulignant le dilemme des couples contemporains. Comment allier passion et indépendance ? Comment, ajoute de son côté O. Gazalé, allier le désir de fusion (profondément ancré dans l'idéal des couples) et l'impératif de la liberté individuelle ?

Selon cette philosophe, l'amour devrait apporter à la fois « *la passion et le bonheur, l'intensité et la durée, l'érotisme et la confiance, la complicité et l'indépendance, la famille et la liberté, le désir de durée et celui nouveauté…* » Autant d'impératifs souvent contradictoires ! D'où le caractère fragile des romances modernes, tiraillées entre l'attrait de la passion sans vouloir pour autant sacrifier son bonheur personnel.

P. Bruckner renvoie dos à dos les nostalgiques d'un ordre ancien qui voudraient restaurer la famille et le couple, et les défenseurs de la société hédoniste. « *Nos passions restent rebelles à la vulgate progressiste qui admoneste, à la vulgate passéiste qui fustige.* » Et pour lui, l'amour « *fait d'or et de boue, enchantement ambigu* », échappe à toutes les rationalisations et modélisations, et c'est ce qui en fait sa force et sa vitalité. S'il y a bien eu progrès dans la condition des hommes et des femmes, « *il n'y a pas de progrès en amour. Il restera toujours de l'ordre de la surprise. C'est la bonne nouvelle de ce siècle commençant* ».

« *Quoi de plus passionnant que d'aimer ou d'être aimé ?* » se demande de son côté A. Comte-Sponville. Certes ! Qui s'inscrirait en faux face à cette affirmation ? Pourtant, son ouvrage, *Le Sexe ni la mort* (2012), dresse un portrait plutôt sombre des perspectives offertes par l'amour. Composé de trois essais, le premier rappelle la distinction (déjà présente dans son *Petit traité des grandes vertus*, publié en 1995) entre trois formes d'amour, *éros*, *philia* et *agapè*, que distinguait déjà la philosophie grecque. L'*éros*, c'est l'amour-passion que l'on éprouve lorsque l'on tombe fou amoureux, cette

exaltation affective que Platon met en scène dans les pages de son célèbre *Banquet*; la *philia* se trouve plus proche de l'amitié, d'un amour qui « jouit et se réjouit de l'existence de l'autre », que l'on retrouve chez Aristote et Spinoza lorsque celui-ci évoque la joie d'exister; l'*agapè* représente la charité célébrée par la morale chrétienne, et notamment par Thomas d'Aquin. Les deux essais suivants – l'un sur la sexualité, l'autre sur l'amitié dans le couple – nous offrent un éclairage plus précis sur les positions de ce philosophe. Pour lui, l'amour passionnel et le désir sexuel, qu'il oppose, sont tous deux des formes de mystification. Dans les deux cas, nous nous faisons des illusions sur nos propres illusions. « *Le désir nous tire vers la profanation de la dignité de l'autre* »: la pulsion sexuelle nous pousserait à rabaisser l'autre à son statut d'objet sexuel, et à l'oublier lorsque le désir est satisfait. Et A. Comte-Sponville de rapprocher, à l'instar de Sigmund Freud, la pulsion du désir et la pulsion de mort



(d'où le titre de l'ouvrage). Une position, on le voit, à l'opposé de celle d'un Michel Onfray qui, dans sa *Théorie du corps amoureux* (publié en 2000), faisait l'éloge des plaisirs du corps, de la jouissance et du libertinage…

Pour A. Comte Sponville, si la passion amoureuse porte l'autre au pinacle, elle est tout aussi illusoire. « *Nous aimons ce qu'elle nous fait croire de l'autre et de nous-même, et nous aimons qu'elle nous fasse imaginer qu'elle puisse durer toujours, alors que nous savons d'expérience que ce n'est pas vrai.* » Le chanteur Serge Gainsbourg l'avait déjà dit à sa manière: « *On aime une femme pour ce qu'elle n'est pas ; on la quitte pour ce qu'elle est.* » La femme pourrait en dire autant de l'homme…

Faut-il se désespérer de ces constats d'un philosophe sceptique? Pas tout à fait: « *Même si l'amour reste la grande affaire de nos existences,* ajoute A. Comte Sponville, *il faut trouver une autre façon de le penser.* » C'est ce à quoi s'attache le troisième essai. Car, si la passion ne dure pas, l'amour dans le couple peut très bien durer, tissé d'amitié, de complicité et d'une intimité physique et charnelle. « *J'aime les couples quand ils sont heureux: rien de plus émouvant qu'un couple âgé qui s'aime. Au fond, nous revenons à ce terme de démystifier: il faut sauver nos histoires d'amour des illusions inévitables de la passion amoureuse.* » Transformer l'« amour de concupiscence » en « amour de bienveillance ». Le réalisateur Michael Haneke n'a-t-il pas été récompensé au festival de Cannes 2012 pour son film *Amour*, qui célèbre le lien inoxydable entre un mari et sa femme jusqu'à la mort?

S'il y a bien un philosophe que l'on n'attendait pas sur le terrain de l'amour, c'est A. Badiou, plus connu pour son œuvre philosophique sur l'ontologie de l'être et pour son engagement d'extrême gauche et son combat contre le libéralisme. Il a livré pourtant, en 2009, un surprenant petit ouvrage (sous forme de dialogue avec le journaliste Nicolas Truong), *Éloge de l'amour*. Il est bon de se rappeler, énonce-t-il en entrée comme pour se justifier d'aborder un tel sujet, que le philosophe ne se distingue en rien de n'importe qui d'autre. « *Une femme rayonnante entre dans le salon (et le voici) foudroyé, qui voit toute sa sagesse stoïcienne et sa méfiance argumentée à l'égard des passions tomber en poussière.* »

A. Badiou se rattache à la tradition platonicienne: pour lui, l'amour est « *l'expérience personnelle de l'universalité* », il nous transcende dans le monde des idées et du beau.

Mais, au-delà de l'extase de la rencontre, à rebours aussi d'une conception hédoniste qui fait de l'amour un contrat, ou d'une conception sceptique qui le voit comme une illusion, A. Badiou voit l'amour comme une « *construction de vérité* » qui se conçoit sur la durée et triomphe des obstacles de la vie à deux. Pourquoi une épreuve de vérité?

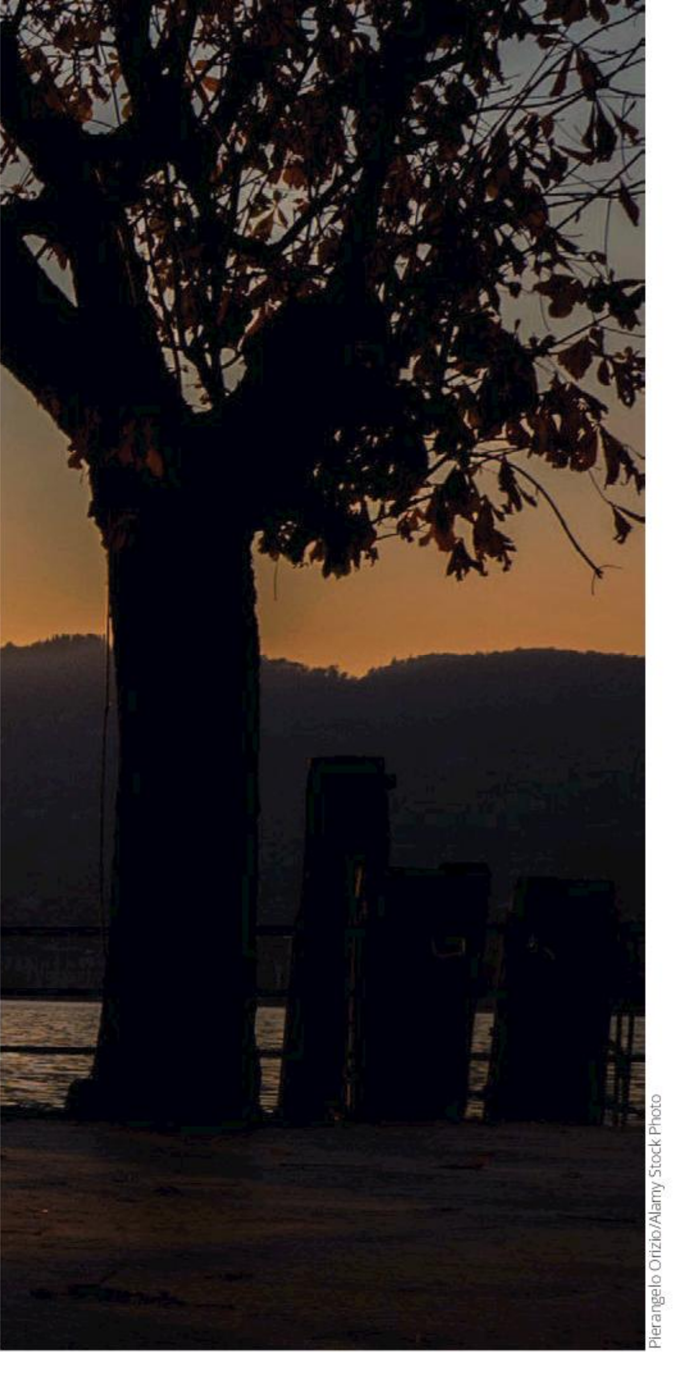
Parce que la vie à deux, la confrontation avec la pensée de l'autre, permet de réfléchir sur le monde à partir de la différence et non de l'identité. C'est ce qui, selon ce philosophe, confère à l'amour sa puissance créatrice. Et pour lui, la relation amoureuse ne peut que se construire sur la durée, elle se cultive et permet de surmonter les crises du couple. A. Badiou affirme limpidement et fortement ses convictions sans pour autant renier ses chevaux de bataille: l'amour est à réinventer car il est menacé de toutes parts par les tenants du marché libéral pour qui tout n'est qu'intérêt, et par ceux qui le réduisent à un hédonisme entièrement orienté sur la sexualité. ➤



> > Rien de nouveau sous le soleil de l'amour ?

Résumons donc: que trouve-t-on dans ces entreprises philosophiques de théorisation de l'amour? Que nous apportent les philosophes? Des conceptions contrastées, certes, mais dans lesquelles on retrouve l'antique clivage entre idéalistes et matérialistes *(voir l'encadré : Amours platoniques et désirs charnels)*. Les plus optimistes sacralisent l'amour (L. Ferry, A. Badiou), les sceptiques ou pessimistes (A. Comte-Sponville, P. Bruckner) nous invitent à mettre à distance passion amoureuse ou sexualité. « *La philosophie, à la différence des autres sciences humaines, ne cherche pas à expliquer mais plutôt à dévoiler la complexité des choses* », déclarait le philosophe Olivier Mongin.

Finalement, ces lectures laissent plutôt penser que l'amour est un objet insaisissable, une alchimie d'émotions et de pulsions imbriquées, qui échappe à notre compréhension. Même si tous s'accordent, à l'instar de P. Bruckner, sur sa mystérieuse puissance de fascination : « *Tomber amoureux, c'est rendre du relief aux choses, s'incarner à nouveau dans l'épaisseur du monde, et le découvrir plus riche, plus dense que nous le soupçonnions.* »



Pierangelo Orizio/Alamy Stock Photo

« JOUIR SANS PAYER DE RANÇON » : L'AMOUR SELON LUCRÈCE

« *Nul plaisir n'est par lui-même un mal*, affirmait Épicure, *seuls sont à proscrire ceux qui apportent plus de trouble que de jouir.* » Deux siècles plus tard, Lucrèce, poète italien applique les préceptes de son maître grec à l'amour.

Dans un long poème philosophique, *De natura rerum*, il dresse, armé d'un vocabulaire cru et guerrier, un portrait terrifiant de la passion amoureuse. L'étreinte entre amants ? Un corps à corps mortel, duquel ne peut naître qu'une forme de haine. Une dépendance à l'autre qui contrevient à l'idéal d'autarcie, prôné par les épicuriens. L'amour passionnel engendre l'hybris, la démesure et la souffrance qui en découle est d'autant plus forte que cette passion n'est qu'illusion. Alors, quel est le remède à la maladie d'amour ? Lucrèce conseille d'éviter de tomber dans les pièges de la passion amoureuse en cultivant les amours plurielles et le libertinage tous azimuts pour oublier l'objet de sa convoitise. « *Fuir l'amour n'est point se priver des joies de Vénus, c'est au contraire jouir sans payer de rançon* » (*De natura rerum*).

Un siècle plus tard, le poète latin Ovide, admirateur de Lucrèce, écrira *L'Art d'aimer*, texte à la fois la fois ludique et cynique qui incite à la ruse et la rouerie pour harponner les belles. Dans ces propositions matérialistes de l'amour, nulle question de sentiments ou de tendresse : le but est de « *convier la proie convoitée non à se battre ou se débattre mais à s'ébattre en une festive et complaisante arène* ». ●

Martine Fournier

- **Amour et sexualité. Quand les philosophes en parlent et la vivent L'imaginaire du voyage,** *Sciences Humaines* n° 240 (Août - septembre 2012)
- **Qu'est-ce que l'amour?** *Sciences Humaines* n°174 (Août 2006)

(1) Voir François de Singly, *Libres ensemble. L'individualisme dans la vie commune*, 2000, rééd. Pocket, 2009, et *Séparée. Vivre l'expérience de la rupture*, Armand Colin, 2011 ; Jean-Claude Kauffmann, *Quand je est un autre*, Armand Colin, 2008, et *L'Étrange Histoire de l'amour heureux*, Armand Colin, 2009 ; Anthony Giddens, *La Transformation de l'intimité. Sexualité, amour et érotisme dans les sociétés modernes*, Le Rouergue, 2004.
(2) Voir Hélène Fisher, *Pourquoi nous aimons ?*, Robert Laffont, 2006.
(3) Voir Jacques Lecomte, www.psychologie-positive.net
(4) Viviana Zelizer, *The Purchase of Intimacy*, Princeton University Press, 2005 ; Edward Shorter, *Naissance de la famille moderne*, Seuil, coll. « Points », 1981 ; Philippe Ariès, *L'Enfant et la vie familiale sous l'Ancien Régime*, Seuil, coll. « Points », 1975.
(5) Par exemple Jeremy Rifkin, *Une nouvelle conscience pour un monde en crise. Vers une civilisation de l'empathie*, Les liens qui libèrent, 2011.

BIOLOGIE
DU LIEN AFFECTIF

Romina Rinaldi
Docteure en sciences psychologiques et de l'éducation, elle enseigne à l'université de Mons.
Dernier ouvrage paru : *Psychopathologie de l'adulte avec déficience intellectuelle*, Mardaga, 2021.

Jeune domaine de recherche, les neurosciences de l'attachement cherchent à mettre en évidence les mécanismes biologiques de nos liens affectifs. Des mécanismes complexes, encore mal connus, où s'intègrent les hormones la cognition, le cœur, l'odorat, le toucher…

L'idée fait partie du domaine commun : l'être humain est fait pour s'attacher à son petit et s'il ne le fait pas, l'enfant connaîtra de graves perturbations dans son développement émotionnel et cognitif. Personne ne niera l'immense propension des êtres humains à s'engager dans des relations sociales (avec ses enfants, ses amis, sa famille…). C'est précisément à ce niveau qu'interviennent les neurosciences : envisager les configurations biologiques qui sous-tendent la relation aux autres, notamment celle du parent envers l'enfant. Néanmoins, force est de constater que si les données biologiques ont apporté une fabuleuse porte d'accès pour approcher le concept d'attachement, les chercheurs ont dû composer avec les multiples facettes de celui-ci. En effet, se situer dans les données relatives aux neurosciences de l'attachement peut se révéler un vrai casse-tête tant elles couvrent des notions parfois très éloignées.

Le premier fil

On peut considérer le *bonding* – le fait de créer des liens – comme la partie visible de l'iceberg. Celle qui se laisse facilement approcher pour être analysée. Ce domaine n'a pas manqué d'être documenté et nous comprenons aujourd'hui assez bien les facteurs qui soutiennent ou freinent la propension à se connecter aux autres chez l'être humain.

Il est ainsi admis que le fait de créer des liens (parentaux/maternels, romantiques ou sociaux) est une caractéristique partagée chez les mammifères. Elle serait soutenue par deux « substances » spécifiques : la dopamine et l'ocytocine (ainsi que son « équivalent masculin » : la vasopressine). Celles-ci, grâce à leur mode de diffusion, ont un effet très large sur le corps humain. Elles influencent non seulement le cerveau, mais aussi de nombreuses fonctions dites « autonomes » (comportement de reproduction, température, rythme cardiaque…).

L'intérêt pour l'ocytocine est loin d'être récent puisque son usage en tant qu'hormone de synthèse est désormais habituel dans certains accouchements, afin d'augmenter les contractions notamment. Toutefois, au-delà de ces aspects, c'est bien pour son rôle dans les comportements sociaux que l'ocytocine a suscité l'engouement des chercheurs. En étudiant les concentrations d'ocytocine salivaire ou en administrant direc-



Library of congress

tement l'hormone par voie nasale, les données recueillies suggèrent que l'ocytocine serait augmentée lors des contacts physiques (gestes affectifs sexuels et non sexuels, gestes d'attention et de réconfort), tant et si bien qu'elle fut rapidement surnommée l'hormone de l'amour, de la confiance ou de la gentillesse. C'est une hormone dite « prosociale ».

Noué dans le temps

Chez les jeunes mères, au-delà de son effet sur l'étape de délivrance, l'ocytocine aurait aussi un effet anxiolytique, créant un sentiment de sécurité « propice à l'attachement ». Toutefois, elle ne serait pas suffisante en soi. C'est alors qu'entre en jeu la dopamine, une molécule connue pour influencer la motivation et le système de récompense. Grâce à ses connexions avec les systèmes qui produisent la dopamine, l'ocytocine crée une réelle motivation à se connecter aux autres. Pour parler en termes de psychologie comportementale, l'ocytocine, via la dopamine, augmenterait intuitivement la valeur « motivante » de l'enfant qui devient alors le renforcement par excellence pour la mère.

Ce système dopamine-ocytocine permettrait, chez l'ensemble des mammifères, une forme de synchronie biocomportementale : nous percevons les signaux d'interaction sociale chez les autres et nous y répondons de façon synchrone, car nos hormones nous le permettent. Dès lors, nous sommes capables « d'attachement » (ici, chez la mère, mais la théorie est valable au sens large).

En revanche, l'humain semble créer des liens plus spécifiques que les autres mammifères. Des liens qui durent dans le temps et sont plutôt exclusifs. Les neuroscientifiques expliquent cette différenciation par l'intégration, chez l'humain, du système ocytocine-dopamine avec un autre groupe de structures appelé système limbique, fondamental pour la mémoire et la gestion des émotions. Il permettrait de coordonner les aspects « primitifs » des liens affectifs avec des éléments plus élaborés, basés sur les souvenirs, les représentations mentales, les normes culturelles… de sorte à faire émerger une forme de relation qui transcende le temps et le concret (on peut continuer à aimer une personne décédée, on peut se sentir attaché à sa patrie…).

Lié au cordon

Par ailleurs, au-delà des hormones, chez l'humain, on peut bel et bien observer d'autres formes de synchronisation. Par exemple, une synchronisation du rythme cardiaque entre le parent et son enfant quand leurs comportements (regard, voix…) s'harmonisent lors d'une activité, ainsi qu'une forme d'interaction cerveau à cerveau, observable via l'activité électrique enregistrée par un électroencéphalogramme.

D'autre part, les neurosciences et sciences cognitives ont permis de documenter et d'étayer >

la façon dont l'enfant élabore ce lien spécifique à la figure d'attachement; les éléments neurodéveloppementaux le lui permettent. Par exemple, des données indiquent une préférence des nouveau-nés pour l'odeur des fluides maternels (particulièrement le liquide amniotique, puis le colostrum). Cela pourrait indiquer une forme de continuité sensorielle entre l'utérus et l'environnement externe via l'odorat. Ce serait pour cela que les bébés « rampent » instinctivement vers la poitrine maternelle dès le premier jour de vie. L'odorat est en effet un sens très puissant, qui se développe et se structure au niveau cérébral de façon distincte. Il se peut que la première forme de proximité passe par celui-ci.

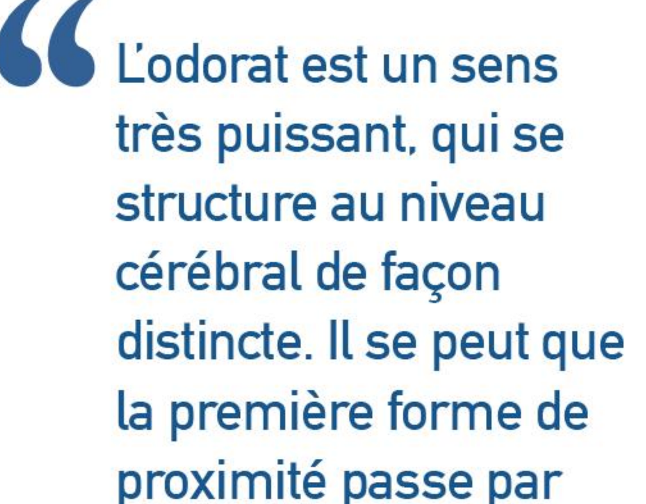
Des études menées par imagerie optique ont également appuyé les résultats d'expérience de plus longue date indiquant que, dès ses premiers jours de vie, l'enfant est capable de différencier les visages du reste des stimuli visuels. Il ne lui faudrait par ailleurs que quelques heures pour apprendre à distinguer, et préférer, le visage maternel (1). Ces données appuient l'idée que le développement neuronal de l'enfant est bien « paramétré » pour se lier précocement à la personne qui en prend soin.

Toujours à détricoter

Malgré cela, chercher à identifier un système neurologique universel, unique et inné de l'attachement, reviendrait, comme le souligne le psychologue américain James Coan, « *à tenter de découvrir un artichaut en enlevant ses feuilles une par une* ». Nous savons en effet que la théorie de l'attachement va bien au-delà de la création de liens, ou même des habiletés de cognition sociale.

Concernant le nœud du problème, la façon dont l'attachement se développe chez le jeune humain et ce qui peut différencier, à l'échelle neurologique, des enfants ou adultes présentant des styles d'attachement distincts (sécure, insécure, évitant…), les choses se corsent… et les données se raréfient!

Cette dynamique est loin d'être simple. Dans le cas de l'attachement parent-enfant, par exemple, on ne peut pas considérer que les choses sont linéaires; autrement dit qu'au plus le parent fait montre d'attention et de synchronisation envers son petit, au mieux celui-ci évoluera. Ce serait sans compter qu'une implication « excessive » du parent peut être source de difficultés, pour ce dernier comme pour l'enfant. Et pourtant, à l'inverse, un parent qui ne se préoccuperait aucunement des besoins de son enfant provoquera sans doute chez ce dernier un grand sentiment d'insécurité. Que peuvent nous dire les neurosciences de ce genre de paradoxe? Tout dépend du niveau d'attentes.



Poser de nouvelles questions plutôt que donner des réponses

Les neuroscientifiques ont pu étudier, *a posteriori*, différentes réponses neurobiologiques chez des personnes ayant subi de graves négligences ou des abus. Ces données mettent en évidence une modification de la réponse biologique au stress. Ainsi, chez des adultes ayant subi des abus émotionnels ou des négligences dans leur enfance, la réponse au cortisol (« l'hormone du stress ») serait affaiblie (2). Alors que dans le fonctionnement « normal », la réaction du corps à cette hormone est suffisamment rapide pour

lui permettre de s'adapter au stress. Cette démarche (détournée), si elle est intéressante, ne permet toutefois pas d'extraire des données généralisables au « commun » de l'humanité.

Mais en étudiant des dimensions comme la reconnaissance des visages, la recherche de proximité…, les neurosciences participent bel et bien à mieux circonscrire et opérationnaliser le concept d'attachement. Car après tout, il n'y a pas de réponse simple aux problèmes complexes.

Au-delà des aspects purement neuroscientifiques, les sciences du vivant proposent également de mieux comprendre l'attachement humain en analysant la façon dont les liens et la dynamique relationnelle prennent place chez les autres espèces.

L'attachement est aussi là où on ne l'attend pas

Nous l'avons souligné, une grande partie du système biologique qui semble soutenir nos « instincts prosociaux » est partagée avec la plupart des mammifères. Ainsi, les rongeurs, dont le campagnol – un véritable modèle de fidélité amoureuse – ont largement permis d'appuyer l'importance du système dopamine-ocytocine.

En parallèle, chez d'autres espèces, certains comportements nous renseignent aussi indirectement sur l'attachement. Par exemple, des espèces aussi organisées socialement que les fourmis ou les abeilles ont été d'une grande utilité pour étudier la façon dont les échanges de signaux purement sensoriels permettent d'aller vers un but commun. Ce que certains chercheurs considèrent comme une forme primitive de parentalité (3).

Par ailleurs, les équivalents chimiques de l'ocytocine et de la vasopressine seraient aussi impliqués dans le comportement social et la tendance à la monogamie chez des espèces non mammifères, comme le diamant mandarin, un charmant petit oiseau à la gorge orange, ou l'*Amatitlania nigrofasciata*, un poisson zébré.

Chez les petits animaux, les rongeurs notamment, l'effet apaisant de la figure maternelle a été mis en évidence par des données indiquant une réduction du niveau de cortisol (« hormone du stress ») et une baisse de l'activité de l'amygdale (une structure cérébrale qui gère la peur et l'agressivité) lorsque le petit, après une période d'exploration, retourne auprès de sa mère.

Konrad Lorenz, adopté par deux oies

Enfin, comment faire l'impasse sur les volatiles, si chers à leur père d'adoption : Konrad Lorenz. Une photographie célèbre montre le scientifique entouré de deux oies qui l'avaient adopté comme figure « paternelle ». Ce sont elles qui lui fournirent les preuves de l'idée d'*imprinting* (prise d'empreinte) ; un phénomène par lequel certains oiseaux s'attachent de façon instinctive au premier « objet mouvant » avec lequel ils sont en contact lors des premières heures de leur vie. Cette prise d'empreinte est avant tout un processus d'apprentissage, mais les réseaux de neurones qui le soutiennent sont maintenant bien documentés. Sans que l'on puisse identifier une correspondance stricte avec les nouveau-nés humains, ce phénomène alimente la notion de période sensible pour l'attachement. Autrement dit, les choses, même si elles se nourrissent et se poursuivent dans la vie de l'enfant, s'élaborent très rapidement après sa naissance et sur base de circuits qui y semblent tout prédisposés.

Ainsi, ces traits communs, sans forcément parler d'attachement au sens strict, ne sont rien moins qu'un appui à l'idée d'un répertoire de comportements partagés lorsqu'il s'agit d'interagir avec des êtres vivants qui ont une place particulière dans nos vies. ●

(1) Francesca Simion et Elisa Di Giorgio, « Face perception and processing in early infancy: Inborn predispositions », *Frontiers in Psychology*, n° 6, juillet 2015.

(2) Linda Carpenter *et al.*, « Effect of childhood emotional abuse and age on cortisol responsivity in adulthood », *Biological Psychiatry*, vol. LXVI, n° 1, mai 2009.

(3) Ruth Feldman, « The neurobiology ofmammalian parenting and the biosocial context ofhuman caregiving », *Hormones and Behaviour*, n° 77, septembre 2015.


Unnaugan / Alamy Stock Photo

LE CERVEAU AMOUREUX

Marc Olano

Amour et addictions activeraient des réseaux cérébraux similaires, selon des recherches en neurosciences. Mais est-ce que tous les amoureux sont des *love addicts* pour autant ?

« ***I'm addicted to you (je suis accro à toi)* », « Ne me quitte pas »…,** les chansons qui décrivent l'addiction amoureuse ne manquent pas. Et pour cause ! Il semblerait bien que notre cerveau mette en route les mêmes circuits, qu'on brûle d'amour pour quelqu'un, ou qu'on soit accro à une drogue. Dans les deux cas, on retrouve des signes qui ne trompent pas : une euphorie extrême en présence de la personne aimée (ou du produit), une tristesse et humeur maussade en son absence, une focalisation de nos pensées sur le partenaire (ou le produit), quitte à oublier le reste.

Le psychiatre Michel Reynaud avance une explication :

une des caractéristiques neuronales de l'état amoureux est la mise en veille des zones dédiées au jugement critique. On voit l'autre à travers des lunettes roses. Tous ses défauts sont gommés (au moins au début).
On dit que l'amour rend aveugle. Chez certains, ce manque de discernement peut aller très loin. La relation peut alors dévier vers une forme de dépendance affective. Quand l'envie de l'autre devient un besoin, écrit M. Reynaud, quand l'un devient l'esclave de l'autre, quand il (ou elle) accepte de continuer la relation malgré l'humiliation, la maltraitance ou l'absence de réciprocité, l'amour devient alors nocif. Selon certains chercheurs, seule cette forme d'amour toxique serait du domaine de l'addiction. Pour d'autres, tous les comportements d'attachement amoureux relèveraient de l'accoutumance, qu'elle soit douce ou plus nocive…

> « Une caractéristique neuronale de l'état amoureux est la mise en veille des zones dédiées au jugement critique.

Le moteur : le système de récompense

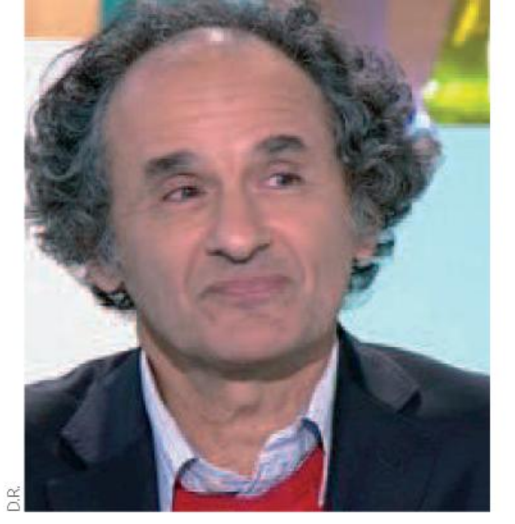
Ce phénomène est aujourd'hui mieux compris. Le système de récompense est un mécanisme cérébral que nous partageons avec la plupart des animaux. Il s'agit d'une boucle qui fait intervenir plusieurs éléments. Le principe : on cherche à reproduire des comportements vécus comme plaisants auparavant et à éviter des expériences négatives. Pour les jeunes amoureux, une simple photo de leur partenaire va raviver des souvenirs agréables. Le cerveau va libérer de la dopamine, une hormone, qui renforcera leur motivation à le rejoindre au plus tôt. Lorsqu'ils le retrouvent, leur plaisir sera à son apogée. Ce qui va provoquer la libération d'endorphines, des messagers chimiques aux effets similaires à la morphine, qui susciteront des sensations de plénitude et de bonheur absolu. La boucle est bouclée. Pour les drogues (cocaïne, alcool, amphétamines…), c'est ce même système qui se met en action, avec une libération très forte de dopamine en cas d'addiction, ce qui explique la recherche frénétique du produit. Mais pour l'amour, il y a également une deuxième molécule qui entre en ligne de compte : l'ocytocine, l'hormone de l'attachement. Une fois passées les fougues des débuts, notre cerveau produit moins de dopamine. Les aires cérébrales dédiées au jugement critique se réveillent et on accède à une vision plus nuancée du partenaire (au revoir les lunettes roses !). C'est à ce moment-là que l'ocytocine va entrer en jeu (ou pas) et nous amener vers une relation davantage basée sur la tendresse et des projets à long terme. Ce qui laissera, petit à petit, place à des sensations plus mesurées, mais pas pour autant moins plaisantes.

Les éternels amoureux et les addicts au sexe

Notons au passage l'existence de deux autres versants de l'addiction amoureuse. Dans l'addiction sexuelle, la personne recherche avant tout le plaisir de l'orgasme, même solitaire, et non pas le fait de partager du temps avec une personne aimée. Dans une addiction au sexe, on a souvent affaire à des comportements compulsifs (multiplication exponentielle de partenaires, recherches frénétiques de films pornos) avec des sensations de manque importantes. Comme dans la toxicomanie, on va chercher des effets toujours plus forts pour satisfaire un besoin qui restera éternellement insatisfait. Enfin, terminons avec les éternels amoureux, ces jeunes (ou moins jeunes) qui prennent plaisir à séduire avant tout. Ils aiment l'amour, davantage que la personne aimée. Si bien qu'ils ne cessent de changer de partenaire, sans jamais parvenir à s'attacher et restent bloqués dans la phase séduction, censée pourtant n'être qu'une étape… •

→ À LIRE

- Michel Reynaud, *L'Amour est une drogue douce en général*, Robert Laffont, 2005.
- Michel Reynaud, « L'addiction amoureuse existe-t-elle ? », *Annales médico-psychologiques*, vol. CLXVIII, n° 7, septembre 2010.
- Voir Brian Earp, Olga Wudarczy, Bennett Foddy et Julian Savulescu, « Addicted to love. What is love addiction and when should it be treated ? », *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, vol. XXIV, n° 1, mars 2017.



D.R.

Serge Stoléru
Psychiatre et ancien chercheur à l'Inserm, est l'auteur de *Un cerveau nommé désir* (Odile Jacob, 2016).
Il est décédé à Paris en 2020, deux ans après avoir accordé cet entretien à *Sciences Humaines*.

Entretien avec **Serge Stoléru**

INSULA, ZONE CLÉ DE L'ÉMOI AMOUREUX

Selon vous, l'amour entraîne-t-il des mécanismes cérébraux identiques à ceux d'une addiction à un produit ?

Dans les addictions à un produit, il faut distinguer deux choses : le désir de prendre le produit en question (le *craving*) et l'effet du produit en lui-même (le *rush* dans le cas de la cocaïne). Le *craving* et le *rush* ont en effet certains corrélats cérébraux communs avec l'amour. Une région clé de l'émotion est l'insula, une aire cérébrale profondément enfouie au fond d'un pli situé sur la surface latérale de chacun des deux hémisphères. Elle est à la fois un corrélat cérébral de la recherche du produit (pour la cocaïne) et de l'émotion amoureuse. Par ailleurs, elle intervient aussi dans l'expérience de plaisir que provoque le produit (ou bien le sentiment amoureux). Une autre région clé est le striatum ventral, une structure sous-corticale activée par la dopamine, qui intervient dans l'amour et dans le désir sexuel.

Certains chercheurs estiment que la notion d'addiction ne s'applique qu'aux relations d'amour « toxiques ». Qu'en pensez-vous ?

Je n'ai pas connaissance d'expérience en imageries cérébrales menées auprès de personnes prises dans des relations pathologiques. On sait donc seulement que ces similitudes s'appliquent à des relations amoureuses qui ne sont pas associées à une pathologie particulière. Il y a un point sur lequel amour et addiction se distinguent. Dans l'addiction à un produit tel que la cocaïne, il y aura à un moment donné un excès de dopamine créé par la drogue au niveau des synapses excitatrices du striatum ventral. Celui-ci va perdre des récepteurs à la dopamine. La dopamine aura donc moins d'effet. Le sujet va ressentir moins de plaisir et cherchera à augmenter sa dose, d'où le problème de l'accoutumance. Or, on n'a pas observé ce phénomène dans l'amour, mais il faut reconnaître qu'aucune recherche n'a porté là-dessus.

Pour les addictions au sexe, y a-t-il d'autres circuits en jeu que pour l'amour ?

Lors des expériences en neuro-imagerie où sont présentés des *stimuli* érotiques, on retrouve chez les personnes se livrant à une utilisation compulsive de la pornographie une activation plus forte du striatum ventral et du cortex cingulaire antérieur. Ce sont des structures qui interviennent dans l'amour et le désir sexuel.

Peut-on parler d'addiction, même pour les couples d'âge mûr ?

Les études faites sur les couples unis de longue date et déclarant être encore amoureux montrent des activations cérébrales tout à fait analogues à celles des jeunes couples. Quand on dit que l'amour ne dure que trois ans, ce n'est pas toujours vrai. Je pense que la durée de l'amour dépend de quoi on parle exactement. S'il est fondé uniquement sur le sexe, il y a des chances pour qu'il ne dure pas très longtemps. Mais s'il s'appuie aussi sur d'autres aspects, affectifs, intellectuels, ludiques, il y a des chances pour qu'il dure beaucoup plus longtemps, voire toujours. ●

> Propos recueillis par **Marc Olano**

AIMER
COMME DES BÊTES

Jean-François Dortier

Il a fallu du temps pour admettre que les animaux pouvaient éprouver des émotions. Mais c'est depuis peu que l'on commence à comprendre que la gamme de leurs sentiments est, en matière d'amour, aussi étendue que chez les humains.



Arterra/Gettyimages

> Amour

Deux pigeons peuvent-ils s'aimer d'amour tendre ?

« *Deux pigeons s'aimaient d'amour tendre* », écrit le poète. On dit des amoureux qu'ils se bécotent, ou qu'ils roucoulent. L'analogie entre volatiles et amoureux provient du fait que 90 % des espèces d'oiseaux vivent en couples monogames. Et tout fait penser dans leur comportement à ce qui ressemble à un scénario amoureux: la parade des mâles, leur chant de séduction, les petits cadeaux que l'on fait aux femelles pour les séduire. Quand le couple est formé, les séances de bécotage peuvent commencer. Ne serait-ce qu'une analogie superficielle ? Est-ce un péché d'anthropomorphisme* que de penser qu'ils puissent nourrir des sentiments amoureux ? Pendant longtemps, la question a été vite tranchée. Rien ne prouvait que les animaux n'éprouvent d'autres sentiments que des émotions de base (peur, colère ou dégoût). Concernant les « émotions sociales » (attachement, amitié ou amour), on a admis que cela vallait uniquement pour les mammifères disposant du cerveau mammalien constitué du fameux système limbique, siège de ces émotions.

Mais les oiseaux ? Pourtant ils vivent bien en couples, s'occupent de leurs petits avec soin, les défendent contre les agresseurs et les mâles sont beaucoup plus investis dans la parenté que la plupart des papas mammifères.

Des perroquets jaloux

La difficulté à accepter l'analogie entre oiseaux et humains provient du fait qu'ils appartiennent à des phylums très éloignés dans l'évolution : les oiseaux sont de lointains descendants de dinosaures volants. À ce titre on leur a longtemps attribué un cerveau « reptilien » tout juste bon à quelques ⯈

réactions instinctives. Mais les choses ont beaucoup changé ces dernières années. Tout d'abord, la fameuse théorie des trois cerveaux n'est plus de mise (1). De plus, on constate que certains oiseaux possèdent des capacités cognitives très développées. Les performances des corbeaux par exemple n'ont rien à envier à celles des primates en matière d'intelligence technique ou sociale (2). Alors pourquoi pas sur le plan émotionnel? S'il est difficile de trancher sur ce que ressentent vraiment les oiseaux, certaines observations sont troublantes: la jalousie des perroquets en est un bon exemple.

Les perroquets, qui vivent en couples stables, sont d'une jalousie légendaire. Lorsqu'un autre oiseau vient tourner autour de l'un, l'autre à tôt fait de montrer son mécontentement et chasser l'intrus(e). Cette jalousie maladive s'exprime aussi envers les humains parfois victimes de leur courroux. De nombreux témoignages l'attestent:

«*Mon perroquet est jaloux quand je cajole mon mari, mon enfant, mon chien, mon second perroquet, etc. Il est jaloux quand je discute avec ma voisine, ma mère, mon conjoint, etc. Mon perroquet est jaloux quand j'offre un jouet à mon enfant, à mon chien, à mes autres perroquets, etc. Mon perroquet est jaloux quand je travaille à l'ordinateur, quand je parle au téléphone… En fait, mon perroquet est jaloux de toute attention que je porte à autrui ou à un objet qui n'est pas lui*» (Johanne Vaillancourt) (3).

Oui, les perroquets sont jaloux, farouchement jaloux. Chiens et chats savent aussi montrer le même sentiment à leur maître. Si les perroquets son jaloux, pourquoi les pigeons ne pourraient-ils pas s'aimer d'amour tendre?

Généralisons. En 2007, Laurent Charbonnier a réalisé le documentaire *Les Animaux amoureux*. Sur l'affiche du film, on voit un couple de kangourous s'embrasser alors que l'un d'entre eux pose délicatement sa patte sur l'épaule de l'autre (4). Artifice de documentariste? Nombre de spécialistes admettent désormais l'existence du sentiment amoureux, avec ce que cela comporte: coup de foudre, séance de bécotage, tendres moments passés ensemble et signes de détresse quand l'autre est absent. Et bien sûr jalousie à l'approche d'un rival. Les animaux peuvent connaître l'amour. L'amour romantique, pas simplement l'envie de copuler.

MOT-CLÉ

• Anthropomorphisme
C'est le fait d'attribuer des sentiments et pensées à des animaux. L'anthropomorphisme a longtemps été considéré comme une faute méthodologique et même l'expression d'une pensée magique. Durant presque tout le 20e siècle, la pensée scientifique à propos des animaux a été marquée par un objectivisme qui niait l'existence des émotions animales. Quatre grandes approches se sont ainsi combinées dans ce refus: 1) l'approche béhavioriste analyse le comportement animal en termes de réflexes et stimulus-réponses; 2) pour l'éthologie objectiviste, la conduite animale est régie par les instincts; 3) l'approche physiologique explique tout par l'action des gènes et des hormones; 4) enfin l'approche néodarwinienne de l'écologie comportementale décrit les conduites animales en termes de sélection naturelle et de comportement adaptatif (*fitness*). Aujourd'hui, les éthologues tendent à distinguer cependant l'anthropomorphisme naïf, celui des fables de La Fontaine, et l'empathie nécessaire pour comprendre l'animal. ●

Le french kiss des chimpanzés

L'anthropologue Helen Fisher a rassemblé de nombreuses observations éthologiques qui invitent à penser que l'amour passionnel n'est pas une exclusivité humaine. Selon elle, beaucoup d'animaux présentent toute la gamme des comportements qui évoquent l'amour. Il y a d'abord le choix sélectif du partenaire: les éthologues ont montré depuis les années 1980 que chez les oiseaux, les primates, les loups, et d'autres encore, les femelles ne sont pas passives et ne se donnent pas au premier venu sous la seule emprise de leurs «chaleurs»: elles marquent leur préférence, observent, choisissent les uns et refusent les autres. Il existe de véritables «coups de foudre» entre certains. Puis viennent les tendres moments: deux belettes qui viennent de former un couple bondissent l'une contre l'autre et se roulent ensemble dans l'herbe. Les couples de castors aiment dormir blottis l'un contre l'autre et se retrouvent à intervalles réguliers pour se toiletter mutuellement ou juste s'asseoir

côte à côte un moment. H. Fisher évoque aussi « *les couples de marsouins communs qui nagent ensemble, parfois l'un contre l'autre, se bécotant ou se donnant à manger l'un l'autre. Les chimpanzés qui se serrent dans les bras, se caressent. Ils pratiquent même le* french kiss, *puisqu'ils s'embrassent avec la langue* (5) ».

Enfin, quand l'être aimé disparaît, la tristesse du compagnon est manifeste. C'est le cas notamment chez les loups, qui forment des couples fidèles à vie, et dont l'un passera des jours à attendre, chercher et appeler dans la nuit un compagnon disparu.

> Sexe

Les animaux connaissent-ils la luxure ?

La mésange charbonnière continue à s'accoupler après que la ponte des poussins a eu lieu, les dauphins souffleurs sont des habitués des pratiques homosexuelles, les chauves-souris s'adonnent à la fellation, certains chiens se masturbent… sans parler des singes bonobos réputés pour leur activité sexuelle insatiable. Voilà autant d'observations qui semblent aller à l'encontre d'une loi de la nature voulant que les animaux pratiquent le sexe uniquement pour la reproduction.


Alamy Stock Photo

Pendant longtemps fut admis comme dogme par les naturalistes que sexualité et reproduction n'étaient qu'une seule et même chose. Au printemps, saison des amours, les oiseaux, lapins, antilopes, chiens et chats sont irrésistiblement attirés les uns vers les autres ; au rut succédera la naissance des petits. Le cycle de la nature semble invariable et commandé par la loi impérative de la reproduction.

Pourtant il faut se méfier des évidences. Certes, sexe et reproduction ont partie liée mais ne sont pas forcément appariés : il existe des reproductions sans sexe et du sexe sans reproduction. Une reproduction sans sexe ? C'est le cas tout d'abord de la plupart des bactéries et autres cellules eucaryotes qui se reproduisent par simple mitose (division cellulaire) : une cellule se divise en deux et la chose est faite – c'est même la seule vraie reproduction, au sens où la cellule fille est une copie fidèle, un clone de la mère. De nombreux organismes complexes se reproduisent ainsi hors de la sexualité : le peuplier se reproduit par bouturage ; les fraisiers peuvent adopter deux modes de reproduction : végétative (par marcottage) ou sexuelle. Certains animaux savent aussi se reproduire sans avoir recours au sexe : phasmes, certains lézards, comme le gecko… On a même découvert récemment une femelle requin-marteau ayant donné naissance à un petit dans un aquarium en l'absence de tout mâle : une façon radicale de régler le problème de la « fin des hommes » !

Si la reproduction peut se passer de sexe, il existe aussi une sexualité active sans reproduction. À l'échelle de micro-organismes se pratique une forme de « conjugaison génétique » qui s'apparente bien à une sexualité primitive : deux paramécies frétillent agitant leurs cils vibratiles. Elles s'approchent l'une de l'autre et dressent leur pilus – un microtube de protéine – qui vient se loger contre la paroi d'une autre paramécie de passage. Si le contact est compatible (ce n'est pas toujours le cas), alors s'ensuit un échange de « plasmides » (une portion d'ADN) *via* le petit pont qui unit les deux cellules. Puis le pilus se rétracte et chacun continue sa vie de son côté. Cet échange n'a rien à voir avec la reproduction des cellules qui a lieu ▶

par ailleurs selon le procédé de la mitose. S'il faut trouver une fonction à tout cela, c'est l'échange de gènes produisant de la diversité biologique sans passer par la reproduction. Ce mécanisme de gènes voyageurs, découvert récemment, est en train de bouleverser la conception de l'évolution (6).

LGBT animale : quelque 1 500 espèces

Reste que chez 95 % des espèces animales, sexe et reproduction semblent associés de façon rigide. Pour les souris et les éléphants, les poules et les alligators, la sexualité semble au service exclusif de la reproduction… Seuls les humains auraient dissocié le sexe de la reproduction et se livreraient au péché de chair pour leur seul plaisir. Voilà en tout cas ce que pensaient les naturalistes jusqu'il y a peu et que l'on découvre combien la sexualité pouvait être débridée dans le monde animal aussi. La parution de *Biological Exuberance. Animal homosexuality and natural diversity* (Bruce Bagemihl, 1999), qui recensait des pratiques homosexuelles chez 450 espèces animales, a jeté un pavé dans la mare. Depuis, les observations se sont multipliées : on approche les 1 500 espèces…

Plusieurs explications ont été avancées pour expliquer l'homosexualité animale : celle-ci serait « contrainte » (comme dans les prisons, les casernes et les pensionnats) du fait de la frustration des mâles privés des femelles dévolues au mâle dominant. Mais ce fait ne rend pas vraiment compte des couples gays ou lesbiens très stables tels que l'on en trouve chez les canards ou chez les chèvres, alors qu'ils côtoient des individus de l'autre sexe parfaitement disponibles et prêts à céder à leurs avances.

Une conclusion s'impose peu à peu : il n'y a pas dans le monde animal d'adéquation fonctionnelle étroite entre l'activité (la sexualité) et la fonction (la reproduction). Comme le soutient le biologiste Thierry Lodé, professeur d'écologie évolutive, la sexualité n'est apparue ni pour la reproduction ni pour la survie, mais a connu un succès évolutif par le développement de la biodiversité. Elle a une dynamique propre et se déploie en soi et pour soi. Le sexe débridé n'est pas une erreur de la nature mais, au contraire, se trouve au cœur de l'évolution d'une vie qui, depuis ses origines, déborde d'énergie sexuelle et aime à explorer toutes les possibilités (permises ou non).

Le sexe est varié, exubérant et déborde largement la fonction de reproduction. C'est vrai pour les humains. C'est vrai aussi pour les animaux.



> Amour parental

La chatte aime-t-elle ses petits ?

Quoi de plus attendrissant qu'une chatte qui allaite ses petits ? Et de plus poignant que de la voir chercher en miaulant ceux qu'on lui a enlevés. Qu'éprouve-t-elle à ce moment-là ? L'existence d'un instinct maternel chez les humains a provoqué, on le sait, un virulent débat entre évolutionnistes et culturalistes. Pour les premiers, il est évident que l'amour d'une mère plonge ses racines dans l'histoire des mammifères : la montée de lait s'accompagne d'ocytocine, hormone connue pour stimuler le lien d'attachement (7).

Des mères froides chez les vaches ?

Les culturalistes ont beau jeu de rappeler que chez les humains, les choses ne se passent pas ainsi, ou beaucoup moins. Toutes les femmes ne connaissent pas un débordement d'amour pour leur progéniture. Il existe des mères froides et distantes qui n'ont pas la fibre maternelle. Il existe aussi de nombreuses histoires d'enfants battus par leur propre mère. Il fut une époque, dans la haute société européenne, où l'on prenait soin d'éloigner des enfants de leur mère pour les confier à des nourrices. Bref, chez les humains, on peut échapper à l'instinct.

Mais prenons le débat sous un autre angle : ne cherchons pas à savoir si les femmes ont un « instinct maternel » (comme n'importe quel mammifère), mais si un mammifère peut se comporter comme un humain. N'y aurait-il pas aussi chez les chats, les vaches ou les chevaux des mères froides et distantes et d'autres plutôt « mères poules ». Lorsqu'on les éloigne de leurs petits, que se passe-t-il ? Et si on leur pro-


Bozdhib/Getty

pose d'adopter des petits qui ne sont pas les leurs ?
Tout cela a été observé et expérimenté maintes fois. Tous les éleveurs d'espèces laitières – vaches, brebis – savent qu'il existe des « bonnes » et des « mauvaises » mères. Entre deux chattes, le temps passé auprès des petits peut varier du simple au double.

Les émotions d'une chatte

Et qu'en est-il des possibilités d'adoption ? Le vétérinaire Claude Béata a fait l'expérience. Il avait reçu dans sa clinique animalière une mère avec ses cinq petits. Dans une autre pièce se trouvait un petit chaton seul qui miaulait de solitude et de désespoir. C. Béata a donc laissé les animaux dans la même pièce, cages ouvertes pour voir ce qui allait se passer. Intriguée par les miaulements du petit, la mère chatte s'est d'abord levée pour compter sa portée et vérifier que tous les siens étaient bien là. Ce qui était le cas. Inquiète, elle s'est tout de même dirigée vers le petit abandonné pour vérifier son odeur. Renseignement pris, ce gosse perdu n'était pas à elle. Elle est retournée vers la cage. Mais le chaton s'est remis à miauler de plus belle. Après quelques minutes, manifestement dérangée et agitée par ces appels implorants et n'y tenant plus, la chatte s'est levée, approchée de la cage, a pris le petit dans la gueule et l'a ramené près d'elle pour l'installer avec les autres. Elle venait d'adopter un chaton, comme l'auraient fait sans doute beaucoup d'humains, enfants, femmes ou hommes…
Beaucoup d'humains éprouvent devant les miaulements d'un petit chat perdu un sentiment de tendresse et de compassion. Pourquoi la chatte ne ressentirait-elle pas les mêmes émotions ?

> Attachement

À quoi pensent les chiens abandonnés ?

La scène se passe dans la salle d'attente du vétérinaire. Un petit chien tout tremblant se blottit contre sa maîtresse. Elle pleure. Lui se colle contre elle et regarde la blouse blanche qui s'avance vers lui sans comprendre ce qui se passe. Dans quelques minutes, l'animal va être euthanasié. C'est le seul remède au mal incurable qui le ronge : le mal d'aimer.
Ce mal d'amour se manifeste par un attachement excessif, exclusif et dévastateur. Lorsque sa maîtresse quitte l'appartement pour son travail, le chien aboie, gémit et hurle de désespoir jusqu'à son retour. Dans l'appartement, il dévaste tout. Une seule alternative : l'abandonner ou mettre fin à ses souffrances.
Ce chien a un comportement typique de certains animaux en détresse quand leur maître est absent. Ces comportements perturbés sont les causes principales des abandons et des euthanasies des chiens avant 2 ans. Ce chien-là n'aspirait qu'à une seule chose : sa maîtresse, la voir, la sentir proche, se faire caresser de temps en temps. Pour lui, ce contact compte plus que la nourriture ou le confort. Des chiens comme celui-ci, qui souffrent du « mal d'aimer », Claude Béata, vétérinaire, en a vu des centaines. Cette scène ouvre son livre, *Au risque d'aimer* (2013), qui porte sur le rôle central de l'attachement dans le monde animal.

Du poussin au chiot, des comportements proches

Le terme d'attachement a été introduit en psychologie de l'enfant par John Bolbwy. Il décrit le besoin fondamental pour un enfant de s'attacher à sa mère, à une nourrice ou à une personne qui ne lui apporte pas simplement à manger, mais du réconfort, de la tendresse, des regards croisés, des caresses, une présence affective. En l'absence de cette présence protectrice et aimante, les enfants souffrent de graves carences affectives. Les études de René Spitz le montraient. Les expériences cruelles de Harry Harlow* sur les petits singes rhésus l'ont confirmé.
On sait moins que J. Bolwby n'a pas développé sa théorie de l'attachement qu'à partir de son expérience personnelle (une mère distante remplacée par une nourrice aimante mais qui a dû aussi le quitter). Il avait lu les travaux de Konrad Lorenz sur l'empreinte* qui l'avait beaucoup impressionné (8). L'empreinte, en éthologie, est associé à l'image des petits oisillons qui suivent leur mère dès la sortie de l'œuf.

MOTS-CLÉS

• Empreinte
Konrad Lorenz, l'un des fondateurs de l'éthologie, s'est fait connaître du grand public comme « l'homme aux oies cendrées ». Sur des photos célèbres, on le voit entouré d'un petit groupe d'oies qui le suivent comme s'il était leur mère. Cette scène illustre la première grande découverte de K. Lorenz : le « mécanisme de l'empreinte ».
Dès les années 1930, K. Lorenz a montré qu'en remplaçant la mère des jeunes oisons par un objet-leurre, un chat, une poule ou… lui-même, les poussins considèrent ce substitut comme leur mère. Ce mécanisme d'empreinte montre comment se marient instinct et apprentissage. La tendance à suivre le premier être vivant est un mécanisme instinctif. Mais l'objet de l'attachement dépend de ce que l'animal rencontre en premier à sa naissance.

• Expériences d'Harlow
Dans les années 1960, l'éthologue Harry Harlow a réalisé des expériences célèbres – et cruelles – qui forment l'un des piliers de la théorie de l'attachement. Constatant que le jeune singe reste longtemps accroché à sa mère, il veut explorer le lien exact de cette relation. S'agit-il simplement d'un lien utilitaire (recherche de nourriture et de protection) ou d'un besoin plus fondamental d'affection ? Pour trancher, il imagine le dispositif suivant : dans la cage d'un jeune singe sont placés deux mannequins ressemblant à des mères de substitution. L'un est en fil de fer et tient le biberon, l'autre est revêtu de chiffons et d'un masque ressemblant à un visage. Si le singe se nourrit auprès du mannequin biberon, il le quitte aussitôt pour aller se blottir contre le mannequin chiffon qui ressemble à une vraie « mère », preuve qu'il recherche un « réconfort de contact », et pas simplement de la nourriture.

Quelle différence entre l'empreinte et l'attachement ? Avant tout, c'est une question de mot. La première objective le comportement et ignore tout sentiment associé. Le second se situe sur le plan du comportement, mais évoque une émotion associée au lien. Si l'on fait tomber la barrière conceptuelle entre les deux mots, l'attachement et l'empreinte se ressemblent beaucoup et les comportements du petit poussin, du petit macaque, du petit chien et du petit d'homme ne semblent pas si éloignés.

> Amitiés

Une gerbille peut-elle mourir de chagrin ?

Dans une école maternelle d'un petit village de Bourgogne, il s'est déroulé, voici quelque temps, un mini drame. La maîtresse avait installé dans la classe une cage où vivaient deux petites gerbilles. Chaque matin, les enfants en arrivant prenaient de leurs nouvelles. Chacune avait sa personnalité. L'une était aventureuse et très active, on la voyait souvent sortir de son petit tas de paille pour faire de la roue ou flairer les doigts des enfants. Curieuse, elle venait aussi observer les nouveaux objets placés dans la cage. L'autre, plus réservée et craintive, sortait beaucoup moins. Ces deux gerbilles étaient les meilleures amies du monde. Elles passaient la nuit pelotonnées l'une contre l'autre.
Puis, un matin, le drame est arrivé : en rentrant en classe, les enfants ont découvert la gerbille intrépide morte, la tête coincée sous la grande roue… Les enfants étaient tristes et désolés et se sont vite émus du sort de la petite gerbille qui allait rester seule. Réaction anthropomorphique ? Une gerbille peut-elle être triste de perdre une amie ?

Koko et le chat

Cela semblait le cas : dès que sa compagne a disparu, la gerbille seule a brusquement changé, restant prostrée dans son tas de paille et refusant de s'alimenter. En trois jours, elle avait perdu beaucoup de poids et ne réagissait plus aux simulations des enfants. Branle-bas de combat dans l'école, on décida d'aller chercher une autre gerbille à l'animalerie. Ce qui fut fait le samedi suivant. Or, quand la première gerbille fut mise en présence de sa nouvelle compagne, elles se reniflèrent mutuellement, mais s'éloignèrent aussitôt. Les jours suivants, rien n'y fit : le contact n'était pas passé entre elles. La première resta blottie dans son coin, indifférente à l'autre. À la fin de la semaine, elle était morte.
L'amitié est chose fréquente dans le monde animal. Entre chiens, chats, gerbilles. Les deux gerbilles étaient confinées

et donc astreintes à vivre ensemble. Tous les propriétaires d'animaux domestiques connaissent de telles histoires d'amitiés fidèles entre chats, entre chiens ou entre chiens et chats qui s'amusent ensemble et dorment blottis l'un contre l'autre. Ils connaissent aussi les histoires de franche hostilité quand deux animaux s'insupportent ou sont totalement indifférents à la présence de l'autre.

Jennifer S. Holland, qui travaille pour le *National Geographic*, a rassemblé une cinquantaine de cas dans *Drôles de couples* (2012) : ceux d'un gorille (Koko) et d'un chat, d'un chat et d'un oiseau, d'un éléphant et d'un mouton, d'un léopard qui dort pelotonné contre une vache. Il existe même une improbable histoire d'amitié entre un prédateur et une proie possible. Ces histoires d'« amitiés singulières » se mesurent au temps passé ensemble, aux caresses et jeux partagés entre deux animaux. L'amitié indéfectible qui se noue se mesure aussi à la tristesse et à la dépression lorsque l'un des deux vient à disparaître. Quand le petit chat est mort, écrasé, le gorille Koko est resté inconsolable et prostré dans sa cage. La gerbille, elle, est morte de chagrin.

> Empathie

Le chien est-il vraiment le meilleur ami de l'homme ?

« *Quand je suis triste, mon chien le sent. Il vient et reste contre moi* », « *Si je pleure, ma chienne s'inquiète et vient me consoler en posant son museau, comme pour m'embrasser* »… De nombreux récits de propriétaires de chiens peuvent être lus sur les forums Internet. Le vétérinaire Claude Béata en rapporte plusieurs dans *Au risque d'aimer*. Quel crédit accorder à ces témoignages ? Comment être sûr que le comportement de l'animal soit bien interprété et que l'observateur ne cède pas au fameux péché « d'anthropomorphisme ». Voilà quelques années déjà que les spécialistes des animaux, comme Frans de Waal, soutiennent que les animaux éprouvent de l'empathie à l'égard d'un de leurs congénères ou même d'un individu d'une autre espèce, reconnaissent sa détresse et cherchent à le consoler. (9)

Dans son livre *Le Bon Singe*, F. de Waal rapporte le cas de Maurice Termerlin, un psychologue américain qui a élevé avec sa femme une chimpanzé nommée Lucy. Lorsque sa femme était déprimée ou malade, Lucy cherchait par tous les moyens à la réconforter « *en se tenant auprès d'elle, la réconfortant en l'embrassant et passant son bras autour d'elle* (10) ».

Une préoccupation empathique

Pour vérifier expérimentalement dans quelle mesure les chiens éprouveraient une authentique empathie à l'égard d'une personne malheureuse, Deborah Custance et Jennifer Mayer, du département de psychologie de l'université de Londres, ont monté une expérience rigoureuse. Dix-huit chiens de sexes et races différents étaient en présence de leur propriétaire. Ce dernier pouvait adopter trois attitudes très différentes : discuter avec une autre personne, fredonner une chanson ou faire mine de pleurer.

Quand les propriétaires se contentaient de parler, les chiens ne réagissaient pas particulièrement, trouvant la situation normale. Quand ils fredonnaient une chanson, ils se tournaient vers eux : pour le chien, la situation était manifestement atypique. Mais quand ils pleuraient, la plupart des chiens s'approchaient de leur maître et les touchaient du museau.

Ce comportement semble bien cohérent, notent les auteures, avec l'expression d'une préoccupation empathique. Dans un test supplémentaire, c'était cette fois une personne étrangère qui se mettait à pleurer. La encore, les chiens ont montré leur sollicitude et adopté un comportement de réconfort. C'est la preuve aussi qu'ils ne recherchaient pas à se rassurer eux-mêmes, sans quoi ils se seraient tournés vers leur propriétaire (11).

Cette expérience est destinée à montrer que l'empathie chez le chien ne relève pas de la contagion émotionnelle : il comprend la situation, la tristesse de l'autre, sans forcément la partager, et enfin cherche à lui venir en aide. ●

(1) Voir Jean-François Dortier, « Le mythe des trois cerveaux », *Sciences Humaines*, hors-série spécial, n° 14, novembre-décembre 2011.
(2) Voir Jean-François Dortier, « À quoi pensent les oiseaux ? », *Sciences Humaines*, n° 190, février 2008.
(3) Johanne Vaillancourt, « Mon perroquet est jaloux », www.perroquet-perroquets.com/perroquet-jaloux.php
(4) Pascal Picq, d'après le fim de Laurent Charbonnier, *Les Animaux amoureux*, Chêne, 2007.
(5) Helen Fisher, *Pourquoi nous aimons ?*, Robert Laffont, 2006.
(6) Éric Bapteste, *Les Gènes voyageurs. L'odyssée de l'évolution*, Belin, 2013.
(7) Sarah Blaffer Hdry, *Les Instincts maternels*, Payot, 2002.
(8) Inge Bretherton, « The origins of attachement theory. John Bowlby and Mary Ainsworth », *Developmental Psychology*, vol. XXVIII, n° 5, septembre 1992.
(9) Frans de Waal, *L'Âge de l'empathie. Leçons de la nature pour une société solidaire*, Les liens qui libèrent, 2010.
(10) Frans de Waal, *Le Bon Singe. Les bases naturelles de la morale*, Bayard, 1997.
(11) Deborah Custance et Jennifer Mayer, « Empathic-like responding by domestic dogs, (Canis Familiaris) to distress in humans : An exploratory study », *Animal Cognition*, 2012.



QUEL(LE) AMOUREUX(SE) ÊTES-VOUS ?

Le sociologue canadien John Lee a établi dans les années 1970 une typologie de l'amour encore utilisée aujourd'hui. Il distingue six styles amoureux selon l'investissement relationnel.

• *Éros* : l'amour romantique
L'amour érotique, selon J. Lee, est le prototype de l'amour sensuel, passionné. L'amoureux érotique a une image précise de son partenaire idéal. La rencontre se fait par « coup de foudre » au premier regard. L'amoureux érotique cherche rapidement à avoir des relations sexuelles. Très vite, il veut tout savoir sur son partenaire, tout partager avec lui. Il a pour habitude de lui donner des petits surnoms affectueux. Ces couples sont en général très démonstratifs. Trop pour leur entourage ! C'est un amour exclusif, mais non possessif. L'amoureux érotique est plutôt confiant qu'anxieux.

• *Ludus* : l'amour ludique
Pour l'amoureux ludique, l'amour est un jeu. Ce qui compte est le plaisir partagé à travers des activités communes, des jeux, des surprises… La relation s'installe progressivement. Cet amour n'est pas exclusif. Souvent, la personne a plusieurs relations en même temps. Chez les couples ludiques, il n'y a pas de jalousie ni de rivalité. La relation reste en général superficielle. Chacun garde son jardin secret et parle peu de ses vrais sentiments.

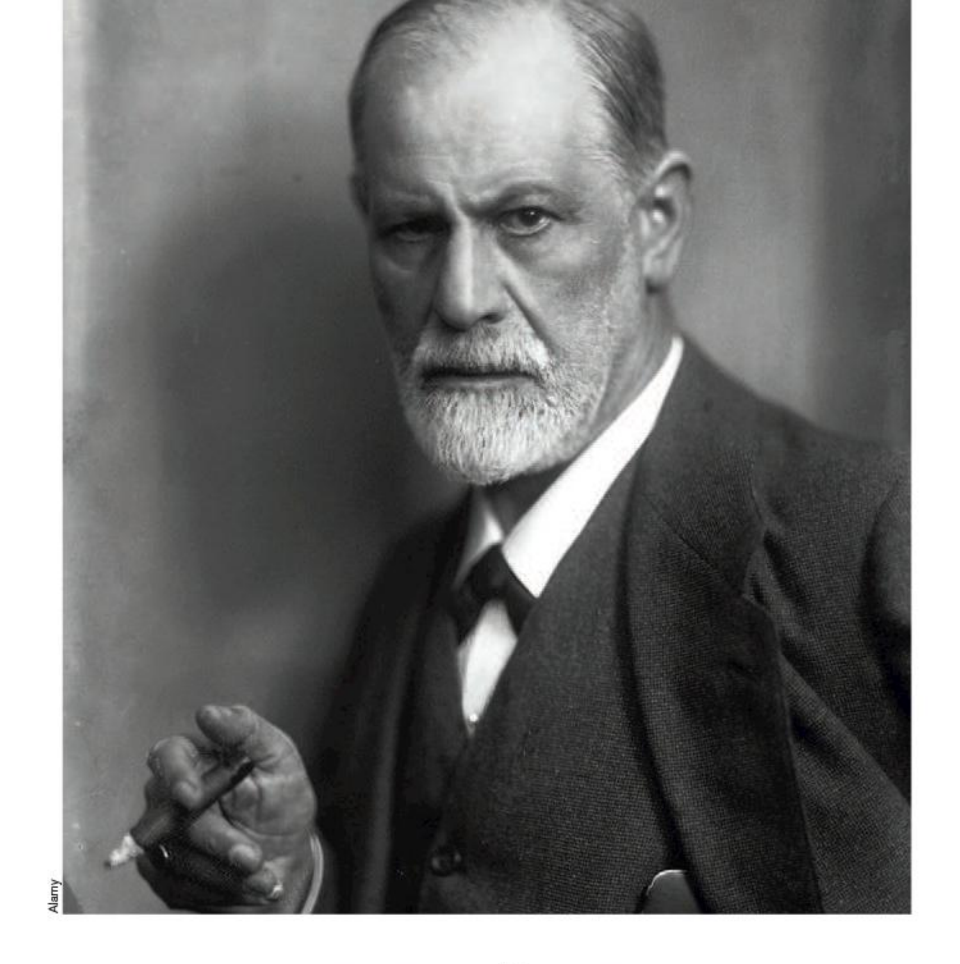
• *Storge* : l'amour amical
En grec, storge est une expression qui désigne l'amour familial (l'amour d'un parent pour son enfant, d'un frère pour sa sœur, etc.). Les amoureux *storge* sont d'abord « amis » avant de devenir amants. Leur amour est davantage fondé sur des intérêts conjoints que sur les sentiments. Les attributs physiques du partenaire sont secondaires. Ce qui compte, c'est qu'il soit affectueux et de bonne compagnie. Les relations sexuelles ne se développent qu'après l'officialisation de l'union. La relation est basée sur la loyauté et la confiance.

• *Mania* : l'amour jaloux
Du grec Mania, dieu de la folie. Ce sous-type est un mélange des formes *eros* et *ludus*. C'est une forme d'amour possessif, porté sur la jalousie. Les amoureux maniaques sont des personnes souvent isolées, qui ont peu d'amis et sont peu impliquées dans leur travail. Leur partenaire est tout pour eux. Ils ont tendance à le porter aux nues et à le présenter avec des superlatifs. C'est leur bouée de sauvetage, il les rassure. L'amour maniaque est un amour anxieux qui ne supporte pas la moindre ambiguïté. On y passe facilement d'un extrême à l'autre. De l'amour à la haine !

Geert/Adobe

• *Agapé* : l'amour altruiste
Du grec *agapé*, amour « divin » et « inconditionnel ». Ce mélange d'*eros* et de *storge* est une forme d'amour désintéressé. L'amoureux agapé donne tout pour l'autre, peu importent les difficultés qu'il traverse, au point d'oublier parfois ses propres besoins et désirs. Il reste fidèle quoi qu'advienne, pour ne pas causer de peine à son partenaire. Il se caractérise par une forte empathie et générosité. Il voit l'amour davantage comme un don. Pour lui, c'est une question de volonté, et non de sentiments.

• *Pragma* : l'amour pragmatique
Cette combinaison de *storge* et *ludus* est un amour rationnel et réaliste. L'amoureux pragmatique veut tout d'abord être utile à l'autre. Le partenaire est choisi en fonction de traits de caractère perçus comme désirables et compatibles. La relation est fondée sur la poursuite d'un objectif commun. Le mariage arrangé ou mariage économique sont des exemples types de ce genre d'unions où le pragmatisme prime sur les sentiments. ● **Marc Olano**


Alamy

LE REGARD DES PSY

Marc Olano

> La psychanalyse

Enfance et libido

Pour Sigmund Freud, la sexualité existe déjà chez le tout petit bébé. Il la découvre à partir d'un besoin nutritif: intuitivement, il va chercher le sein de sa mère pour téter. De là va naître la sensation de plaisir associée à la succion, qui aboutira au désir (la libido), puis à l'amour. Le bébé va associer l'image de sa mère, qu'il regarde en tétant, au plaisir ressenti et en fera son premier « objet d'amour ». Après cette phase orale, la sexualité infantile suivra d'autres étapes: le stade anal (plaisir de contrôler ses sphincters), puis le stade phallique (intérêt autour de la présence/absence du pénis) qui aboutira au complexe d'Œdipe (désir inconscient d'établir un rapport sexuel avec le parent du sexe opposé). Pour Freud, ces pulsions infantiles seront ensuite refoulées (renvoyées dans l'inconscient), avant de ressurgir à l'adolescence. Nos choix amoureux, et notre manière de les vivre, seraient conditionnés par nos expériences inconscientes infantiles. L'amour fusionnel, par exemple, serait une tentative (inconsciente) de revenir à cet état antérieur où, dans l'esprit de l'enfant, sa mère et lui ne formaient qu'un.

Un autre psychanalyste célèbre qui s'est beaucoup intéressé à l'amour est Jacques Lacan. Avec des formules souvent très énigmatiques, comme le fameux « *l'amour, c'est offrir à quelqu'un qui n'en veut pas quelque chose que l'on n'a pas* », il exprime sa vision d'un amour comme quelque chose >

d'illusoire. L'amour répondrait avant tout à un besoin narcissique. Pour Lacan, ce n'est pas l'autre qu'on aime, mais plutôt l'image qu'il nous renvoie. « *Aimer, c'est essentiellement vouloir être aimé* », disait-il.

> La théorie de l'attachement

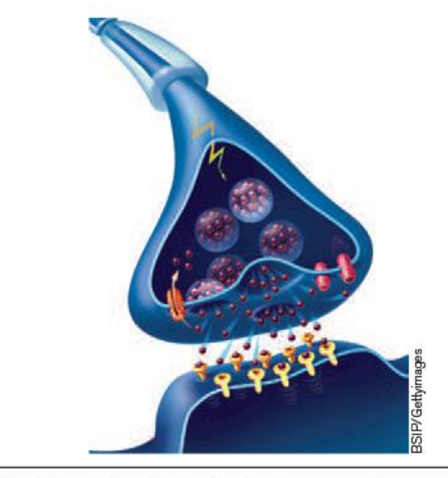
Un héritage parental

Développée par John Bowlby à partir de 1958, elle met l'accent sur les relations entre l'enfant et ses parents (ou substituts parentaux). Pour Bowlby, tout enfant a besoin d'établir des relations de confiance dans lesquelles il se sent écouté, considéré et soutenu. La manière dont il vivra ses premières expériences d'attachement conditionnera ses relations futures. Un enfant élevé par des parents présents et soutenants aura plus de chances de développer une vision positive de lui-même et des relations apaisées avec les autres, qu'un enfant ayant grandi dans un milieu carencé. Pour Bowlby, la qualité du lien d'attachement dépend en grande partie de l'attitude des parents ou de leurs substituts. Il distingue quatre types d'attachement: sécure, lorsqu'ils répondent de manière rapide, cohérente et appropriée à ses besoins; évitant-insécure, lorsqu'ils sont absents ou rejetants; insécure-ambivalent, quand ils se montrent incohérents (parfois disponibles et parfois non); et enfin désorganisé, pour des parents négligents ou maltraitants. Pour les tenants de cette théorie, ces quatre styles se retrouveront dans la vie amoureuse. Les adultes sécures ont davantage de chances de construire des relations stables et durables. Dotés d'une bonne vision d'eux-mêmes et confiants en leur partenaire, ils expriment plus facilement leurs émotions et sont capables de tenir compte des besoins de l'autre. Les amoureux évitants-détachés, en recherche d'indépendance, évitent de s'attacher à l'autre et ont tendance à taire leurs sentiments. Ils sont souvent perçus comme autosuffisants. Les anxieux ambivalents risquent de vivre des relations dépendantes et conflictuelles par peur d'être rejetés. Ils sont souvent hyperémotifs, impulsifs et jaloux. Enfin les personnes craintives dépendantes (désorganisées) sont également plutôt anxieuses, mais sur un mode évitant: elles se méfient de leur partenaire, se sentent mal à l'aise dans la proximité affective, vulnérables au rejet et éprouvent des difficultés à s'affirmer dans la relation. Ces schèmes d'attachement sont néanmoins modulables en fonction du profil de partenaire, susceptible d'apaiser certaines angoisses et de faire évoluer la personne vers une plus grande sécurité affective.

> Les neurosciences

Les hormones nous aveuglent

Les nouvelles techniques d'imagerie cérébrale ont permis de mieux comprendre les mécanismes neuronaux de l'amour. Tous les résultats vont dans le sens d'un fonctionnement similaire, qu'on soit un homme ou une femme, d'orientation homosexuelle ou hétérosexuelle. Lorsque l'on regarde une photo de notre bien-aimé(e), plusieurs régions s'activent par exemple dans le système limbique, crucial pour le traitement de nos émotions lorsque l'on aperçoit une photo de notre bien-aimé(e). Mais on observe aussi une région, la partie médiane du cortex orbitofrontal, où les clignotants s'éteignent, ce qui pourrait notamment expliquer l'aveuglement amoureux. L'alchimie amoureuse fait intervenir différents hormones et neurotransmetteurs. Certains, à l'image de la testostérone, la noradrénaline ou la dopamine, jouent un rôle dans la motivation pour approcher le partenaire, dans l'énergie débordante et l'euphorie. La sérotonine, quant à elle, invoquerait davantage des sentiments de « satiété », de bien-être et de plénitude au contact de notre élu(e) du cœur. Elle permettrait de passer du désir tous azimuts aux projets à long terme. Une autre hormone, l'ocytocine, aussi impliquée dans le lien mère/enfant, jouerait également un rôle clé dans l'attachement durable.



Représentation de la sérotonine, neurotransmetteur dans le système nerveux central du cerveau.

> La psychologie évolutionniste

Le fruit de la dépendance

Selon la théorie de la sélection naturelle, les dispositions physiques et comportementales qui assurent de meilleures chances de survie à l'homme et à ses descendants ont plus de chances de se transmettre, les autres risquant de disparaître. La psychologie évolutionniste explique l'origine de l'amour conjugal par la très longue période de dépendance du petit enfant (comparée à d'autres espèces) : celle-ci nécessite une présence plus assidue du père aux côtés de la mère et de l'enfant. Instinctivement, le père (qui ne porte pas l'enfant, ni le nourrit) aurait plutôt tendance à prendre la poudre d'escampette pour aller voir si l'herbe est plus verte ailleurs, mais la nécessité de rester présent sur une longue période auprès de l'enfant et de la mère, pour assurer protection et ressources nécessaires à leur survie, aurait eu pour conséquence de développer les formes d'engagement que nous connaissons aujourd'hui. La psychologie évolutionniste connaît de plus en plus d'adeptes aux États-Unis. Mais beaucoup moins en France, où elle est parfois sévèrement critiquée comme une pseudoscience aux accents sexistes.

> La psychologie positive

Apprendre à s'épanouir

La psychologie positive étudie plus spécifiquement les facteurs qui participent à l'épanouissement des individus. L'amour en est évidemment une pièce maîtresse. Pour la psychologue américaine Barbara Frederickson, psychologue, l'amour a un impact considérable sur la santé physique et l'équilibre psychique des individus. Elle considère l'amour non seulement au sens romantique du terme, mais plus largement comme toute relation positive entre deux ou plusieurs personnes (donc aussi les amitiés). Selon la psychologue, pour s'épanouir et se sentir quelqu'un de valeur, nous avons besoin de vivre des expériences amoureuses. La psychologie positive propose des exercices pour « apprendre à aimer » davantage, à développer des relations plus authentiques, voire intimes, en commençant par son amour-propre, puis en cultivant des attitudes positives à l'égard des autres. •

→ À LIRE

- Barbara Fredrickson, *Ces micromoments d'amour qui vont transformer votre vie. Love 2.0 : une approche révolutionnaire de l'émotion suprême*, Marabout, 2017.
- Serge Stoléru, *Un cerveau nommé désir. Sexe, amour et neurosciences*, Odile Jacob, 2016.



Panther Media GmbH/Alamy Stock Photo

LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT
APPORTS ET CONTROVERSES

Marc Olano

La théorie de l'attachement bénéficie d'un rayonnement très large dans de nombreux domaines (thérapeutique, médico-social, pédagogique, judiciaire…), mais compte aussi son lot de détracteurs.

L'image du bébé vulnérable qui tend les bras à ses parents, ce tout petit qui s'accroche fermement à l'infiniment plus grand en cherchant réconfort et soutien, c'est cette image qui illustre au mieux la théorie d'attachement. Car au tout début, ce n'est pas encore l'amour qui pousse le bébé dans les bras de sa mère ou de son père, mais bien la peur que lui inspire ce monde diablement plus complexe et anxiogène que le bain chaud du ventre maternel. Si l'on s'attache dans la vie, c'est bien d'abord pour se rassurer.

Durant l'enfance, les figures d'attachement seront principalement les parents, parfois des frères et sœurs plus âgés, des grands-parents, nounous, mais aussi plus tard des enseignants ou autres professionnels de l'enfance. À l'adolescence, un glissement s'opère vers des attachements plus horizontaux: c'est le temps des copains et des premières relations amoureuses. On devient soi-même figure d'attachement pour d'autres. Adulte, on compte généralement entre trois et six figures d'attachement. Ses parents bien sûr, le partenaire qui fait souvent office de figure d'attachement principale (celle vers qui l'on se tourne en premier en cas de difficulté), des amis, des collègues de travail, des supérieurs hiérarchiques, ses propres enfants… Toutes ces personnes de référence auront pour caractéristique commune leur effet rassurant. Lorsqu'un coup dur vient interrompre notre existence (la mort d'un proche, l'annonce d'une maladie, un accident…), c'est vers elles qu'on se tournera.

Du singe à l'homme

Le psychiatre et psychanalyste John Bowlby a commencé à formaliser la théorie d'attachement dans les années 1940 dans un contexte de guerre où beaucoup d'enfants étaient séparés de leurs parents. Il s'est centré sur les conséquences néfastes d'une trop longue séparation entre l'enfant et ses parents. Pour asseoir son idée d'instinct d'attachement inné, il a puisé dans l'éthologie. Une expérience très parlante du psychologue américain Harry Harlow dans ce domaine concerne le comportement de singes macaques. On a placé devant des bébés singes deux fausses mères: l'une en métal munie d'un biberon, l'autre en métal aussi, mais recouverte d'une fourrure. H. Harlow observe alors que les bébés singes se dirigent davantage vers la mère fourrure, quitte à sacrifier leur besoin de nourriture. J. Bowlby étend ces observations aux humains, et affirme ainsi le caractère primaire de l'attachement: la recherche du « peau à peau » primerait sur le besoin de nourriture!

La réciproque du réflexe d'attachement de l'enfant est le *caregiving* (prendre soin) du côté parental. Le parent (ou son substitut) va répondre d'une certaine manière aux demandes de l'enfant. Dans le meilleur des cas, ce sera par des paroles réconfortantes (« *Ne t'inquiètes pas, n'aie pas peur* »), la verbalisation de sa situation d'inconfort (« *Tu pleures parce que tu t'es fait mal en tombant* »), une action (un câlin, un pansement…). Mais l'adulte peut aussi répondre par l'indifférence (« *Ce n'est rien* »), la culpabilisation (« *C'est ta faute* »), une surinterprétation anxieuse (« *Tu fais exprès pour m'embêter* »), etc. Quelle que soit la réaction de ▶

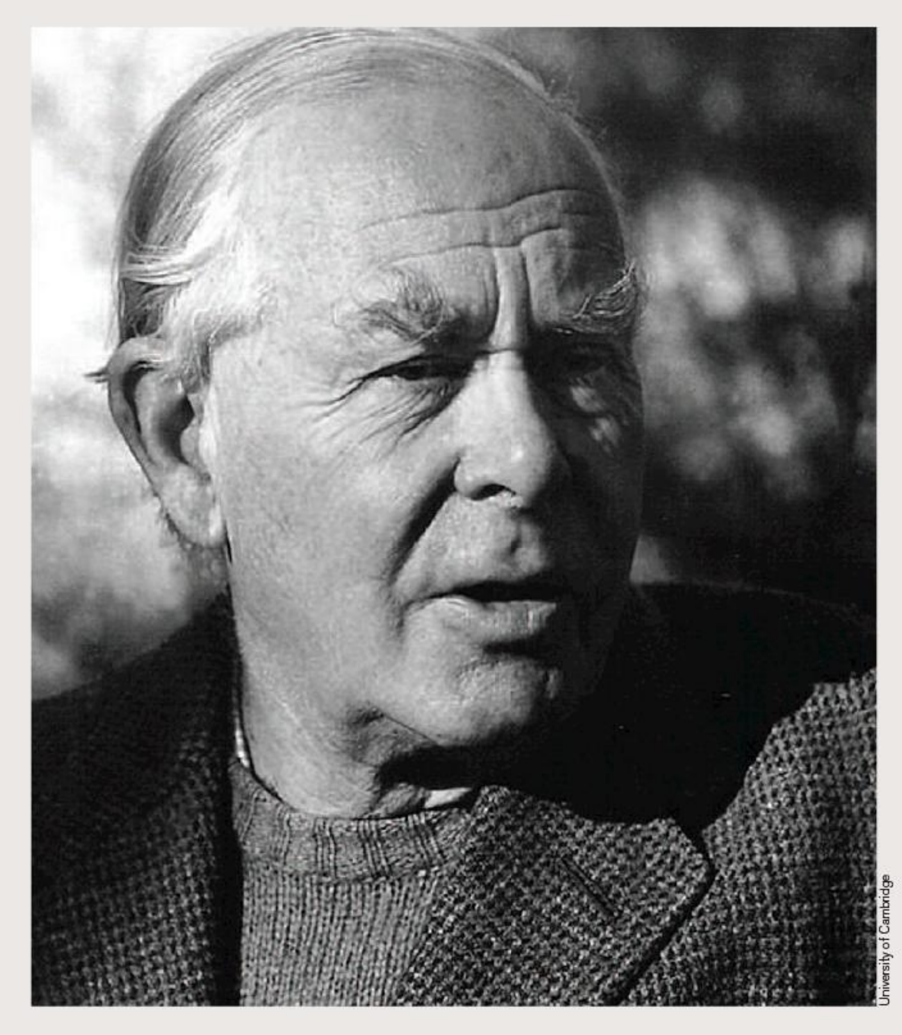
JOHN BOWLBY ET LES MODÈLES INTERNES OPÉRANTS

Selon John Bowlby, nous construisons pendant la petite enfance des « modèles internes opérants », des schèmes mentaux qui englobent la représentation de soi et les attentes vis-à-vis d'autrui.

Les « modèles internes opérants » (MIO) sont des représentations mentales de nos manières d'être, de nos relations avec les autres et du monde en général. Selon J. Bowlby (1907-1990), elles se mettent en place progressivement au cours du développement de l'enfant, au gré de ses expériences. Elles débutent aux alentours de 6 mois, pour se stabiliser vers 5-6 ans. Ces modèles fournissent à l'individu un ensemble de règles de conduite conscientes et inconscientes. Ce sont des guides qui lui indiqueront ce qu'il peut attendre des autres et ce qu'il devra lui-même anticiper. Pour un enfant à l'attachement sécure, ce sera par exemple la conviction d'être une personne digne d'intérêt qui peut compter sur des personnes extérieures pour l'aider en cas de difficulté. Pour un enfant « insécure évitant », ce sera l'idée de devoir se débrouiller seul et d'éviter de faire part de ses sentiments ou de ses besoins. Ces schèmes cognitifs vont orienter l'estime de soi et la confiance en soi et dans les autres. Dans le milieu de l'école par exemple, les MIO « sécures » amèneront l'enfant à exprimer plus facilement ses attentes et à se montrer plus souple dans ses relations. Des MIO « insécures » (avec le sentiment de ne pas être digne d'intérêt) risquent, au contraire, de l'amener à inhiber ses besoins et à se soumettre aux autres, ou bien à les exacerber à travers des accès de colère et d'agressivité. Ces modèles vont s'enrichir au fur et à mesure des expériences de l'enfant. À partir de l'adolescence, l'enfant va rencontrer d'autres modèles d'attachement par le biais de ses relations amicales ou amoureuses et pourra alors questionner ses propres représentations. Mais les schèmes anciens restent présents et sont plus particulièrement réactivés dans des moments de crise ou de stress intense. ●

→ À LIRE

- Nicole et Antoine Guedeney, *L'attachement : approche théorique*, 4ᵉ éd., Elsevier Masson, 2015.


University of Cambridge

l'adulte, l'enfant va s'attacher. Mais de différentes manières. Dans l'attachement « *sécure* », le parent représente la *base de sécurité* que l'enfant recherche. Il est rassuré. Lorsque le parent a plutôt tendance à répondre *à côté*, on parle d'attachement « *insécure* ». L'enfant doit alors apprendre à gérer lui-même ses peurs.

À partir des réactions de leur entourage, affirment les théoriciens de l'attachement, les enfants vont construire des modèles internes opérants (MIO), c'est-à-dire des schèmes mentaux qui guideront leurs interactions tout au long de leur vie. Ce sont des représentations de soi (« *Est-ce que je mérite qu'on s'intéresse à moi ?* »), des autres (« *Si je me confie à lui, est-ce qu'il va m'aider ?* ») et des relations en général (« *Pour se faire des amis, mieux vaut jouer franc jeu* » ou bien « *Pour se faire des amis, mieux vaut rester sur ses réserves et contrôler l'autre* »). Plus l'enfant pourra s'appuyer sur une base de sécurité solide, plus il aura de facilités à explorer son environnement (aller vers les autres, se lancer dans les apprentissages à l'école ou plus tard les études, investir des activités et des loisirs). À l'inverse, plus sa base est fragile, plus il risque de se replier sur lui-même ou bien, au contraire, de surinvestir ses figures d'attachement (comme son partenaire plus tard). Selon les tenants de la théorie d'attachement, on retrouve ce tandem sécurité affective/capacité d'exploration tout au long de la vie.


Reicher/Adobe

Une adaptation relative au contexte

Pour J. Bowlby, l'instinct d'attachement a une fonction adaptative. Le fait d'être protégé augmenterait les chances de survie de l'enfant. Dans cette logique, l'attachement sécure apporterait donc les meilleures chances de reproduction, car c'est lui qui offrirait les meilleures perspectives d'avenir. Ce point reste toutefois discuté. Car une quantité importante (40 %) d'attachements non sécures a bel et bien survécu au fil de l'évolution. Par ailleurs, si l'enfant met en place des stratégies différentes, c'est bien parce qu'il existe des contextes, où mieux vaut rester sur ses gardes que de se jeter dans les bras du premier venu. Dans certaines familles, l'hypervigilance, le souci du contrôle font partie des stratégies de survie les plus adaptées, car les parents ne représentent pas le havre de paix tant convoité de l'enfant. Ce qui est donc adapté dans un contexte ne l'est pas forcément dans un autre. Pensons à ces enfants qu'on appelle parfois affectueusement les « attachiants ». À l'inverse des attachants tout courts, ils se caractérisent par leur impulsivité, une sensibilité à fleur de peau, un activisme à tout va. Si on s'attache aussi bien à ces enfants « pénibles », c'est bien parce qu'on sent qu'ils ont développé ce type de comportement malgré eux, pour s'adapter à un contexte difficile. C'est comme s'ils cherchaient désespérément à s'attacher, tout en provoquant le rejet.

Si on regarde au niveau historique et culturel, on constate aussi des variations selon les époques et les contextes. Dans certaines cultures, des formes d'attachement spécifiques peuvent apparaître de façon plus massive, comme l'attachement ambivalent-résistant au Japon. Mais globalement, l'attachement sécure reste tout de même le plus valorisé, et ce quel que soit le contexte.

Une théorie trop déterministe ?

Cette théorie est très parlante, c'est ce qui fait son succès. Mais elle compte aussi des détracteurs. La principale critique qui lui est faite est son déterminisme. L'attachement nous poursuit « *du berceau jusqu'à la tombe* », disait J. Bowlby. Dans cette logique, tout au long de notre vie, les expériences infantiles autour de l'attachement se réactive-



« Aujourd'hui les modèles familiaux se diversifient et avec eux les modes d'attachement.

raient. Les premières réactions parentales seraient de nature à conditionner nos comportements futurs. Les successeurs de J. Bowlby, dont la psychologue Mary Main, ont développé des outils pour évaluer l'attachement chez l'adulte, ce qui a abouti à formaliser quatre styles d'attachement à peu près similaires à ceux des enfants. J. Bowlby, quant à lui, a notamment développé l'idée que des attachements insécures dans l'enfance pourraient conduire à des comportements antisociaux, voire des problèmes de santé mentale plus tard. Si les chiffres indiquent effectivement chez les enfants et adultes soignés pour des troubles psychiques une proportion plus importante d'attachements insécures, on ne peut pas pour autant établir un lien si catégorique de cause à effet.

Le rôle fondamental des tuteurs de résilience

Ce serait oublier tous les autres facteurs susceptibles d'expliquer la survenue de ces troubles, notamment génétiques, sociaux, culturels, économiques, ou encore environnementaux. Plusieurs recherches sont ainsi venues infléchir les thèses de J. Bowlby, à l'image des études du psychiatre britannique Michael Rutter sur le devenir des orphelins roumains adoptés. Il a montré que 70 % de ces enfants, malgré des privations d'affection extrêmes dans leur petite enfance, évoluaient normalement à l'âge adulte. Certains auteurs évoquent à ce titre le terme de « résilience », soit la faculté à rebondir et à se reconstruire après un vécu traumatique. Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik signale le rôle fondamental des « tuteurs de résilience », des figures d'attachement sur lesquels l'enfant s'appuiera dans un second temps (enseignants, éducateurs, moniteurs de sport, grands-parents, parrains/marraines…). Le psychologue américain Chris Fraley, quant à lui, n'a trouvé qu'une corrélation très marginale entre le style d'attachement dans l'enfance et le modèle dans lequel s'inscrivent les relations de couple à l'âge adulte. Il y aurait donc bel et bien d'autres facteurs qui influeraient sur les relations à l'âge adulte, dont le tout premier serait tout simplement le profil du partenaire. Si un partenaire insécure risque en effet de renforcer ses propres fragilités, un partenaire sécure pourrait, au contraire, contribuer à une plus grande sécurité affective.

Des modes d'attachement multiples

La théorie d'attachement est née à une époque où les femmes travaillaient peu et où la famille nucléaire était encore le seul modèle de référence. Or, aujourd'hui les modèles familiaux se diversifient (familles recomposées, monoparentales, homoparentales) et avec eux les modes d'attachement. Les mouvements féministes ont reproché à J. Bowlby une vision trop materno-centrée, assignant ▶

les femmes à une place au foyer auprès de l'enfant, les empêchant de travailler et les désignant comme cible principale quand ça se passait mal. De nos jours, on admet davantage l'idée que les pères puissent aussi jouer le rôle de figure d'attachement primaire, au même titre que la mère. Le psychologue canadien Daniel Paquette parle de « relation d'activation » du père qui aurait un rôle plus stimulant, plus socialisant favorisant les activités physiques, les sorties à l'extérieur, les jeux. De cette manière, il participerait également au développement de la sécurité affective de l'enfant. Des recherches récentes se sont aussi intéressées au rôle des frères et sœurs comme figures d'attachement secondaires. Puis, il y a la question des modes de garde collective. Fragilisent-ils l'attachement ou peuvent-ils le renforcer au contraire ? Certaines études (1) montrent en effet qu'une garde en crèche participerait à rendre l'enfant plus équilibré d'un point de vue émotionnel et plus empathique vis-à-vis des autres. Mais tout dépend de la qualité d'accueil. Les théoriciens de l'attachement ont beaucoup œuvré pour instaurer des référents au sein des structures collectives. Le fait de se sentir plus proche d'un adulte en particulier (dans une crèche par exemple) permettrait à l'enfant d'investir cette personne comme figure d'attachement et participerait à le sécuriser.

Des pratiques qui évoluent

Malgré des voix discordantes, la théorie de l'attachement fait aujourd'hui l'objet d'un large intérêt dans toutes les disciplines, y compris la psychanalyse qui lui a longtemps tourné le dos. Soutenue aussi par les récentes découvertes neuroscientifiques qui ont permis de mieux asseoir ses fondements biologiques, elle est très largement enseignée, même au-delà des facultés de psychologie. Il existe un diplôme universitaire « Théorie de l'attachement » au sein de l'université Paris-VII, qui s'adresse entre autres aux médecins, gynécologues, sages-femmes, assistantes sociales, éducateurs de jeunes enfants et même aux magistrats. De nombreux secteurs professionnels se sont inspirés des enseignements de cette théorie et ont adapté leurs pratiques. Certains s'imposent comme une évidence : crèches et haltes-garderies, services de pédiatrie et de pédopsychiatrie, établissements d'aide sociale à l'enfance, secteur de l'adoption, la justice. En pédiatrie par exemple, on facilite aujourd'hui davantage la présence des parents lorsque les enfants jeunes sont hospitalisés (hébergement dans les maisons des parents). Les pratiques, elles aussi, ont évolué vers des soins plus sensibles et plus personnalisés. La justice, de son côté, prend en compte les « besoins » du jeune enfant en termes d'attachement lorsqu'il est question de statuer sur le mode de garde. Un autre domaine a évolué grâce aux apports de la théorie d'attachement : la protection de l'enfance. On y privilégie maintenant davantage les placements en famille d'accueil plus propices au développement d'attachements sécures que les grosses institutions aux personnels changeants. Le maintien des liens avec le milieu d'origine fait partie des priorités. De manière générale, il y a davantage de mesures d'accompagnement éducatif au sein de la famille. Le placement n'intervient qu'en dernier recours. Au sein de l'école maternelle, on insiste sur la qualité de l'accueil et le besoin de sécuriser l'enfant pour qu'il puisse investir les apprentissages de manière sereine. D'autres domaines d'activité encore font aujourd'hui l'objet de programmes de sensibilisation, comme l'accompagnement du handicap, des sans domicile fixe ou encore des personnes âgées dépendantes. Enfin, au niveau thérapeutique, la théorie d'attachement a aussi bien inspiré les thérapies psychodynamiques que les thérapies systémiques et cognitivo-comportementales. Ces dernières s'appuient notamment sur les modèles internes opérants, comme possible levier du changement. Donnant accès à des représentations mentales, ces modèles pourraient être interrogés et modifiés grâce à un travail thérapeutique. Les chercheurs américains et israéliens Phillip Shaver et Mario Mikulincer se sont plus particulièrement intéressés aux processus de mentalisation, procédé qui consiste à interroger son fonctionnement en termes d'attachement. L'objectif est d'essayer de mieux comprendre l'influence des expériences du passé (en matière d'attachement) sur nos manières d'être et de réagir aujourd'hui (gestion de la colère ou du stress, relations de couple, au travail, avec ses enfants…). Si ces travaux ouvrent des perspectives intéressantes, ils n'en sont qu'à leurs débuts et l'efficacité de ces méthodes reste souvent à démontrer. D'une manière générale la question des attachements chez l'adulte reste à l'heure actuelle très controversée. Si les modèles d'enfant sont maintenant enseignés et appliqués dans nombre de secteurs professionnels comme nous l'avons vu, les modèles d'adultes semblent beaucoup plus incertains. Pas étonnant ! Nous sommes des êtres flexibles qui ne cessons d'évoluer… et nos attachements aussi.

(1) Ramchandar Gomajee *et al.*, « Early childcare type predicts children's emotional and behavioural trajectories into middle childhood », *Journal of Epidemiology & Community Health*, n° 11, octobre 2018.

MARY MAIN ET L'ATTACHEMENT CHEZ L'ADULTE

La psychologue américaine Mary Main (née en 1943) est connue pour avoir mis en place l'*adult attachment interview* (entretien d'attachement adulte).


DR

L'*adult attachment interview* est un entretien semi-structuré dans lequel des adultes sont interrogés sur les expériences avec chacun de leurs parents (amour, rejet, inversion des rôles...) et sur leur état d'esprit actuel vis-à-vis de ce vécu (idéalisation, dénigrement, colère...). Selon Mary Main, les liens que nous avons eus, petits, avec nos parents, ont en effet toutes les chances de se répercuter sur les liens d'attachements que nous établirons adultes.

D'autres instruments de mesure issus du courant psychosocial ont été élaborés plus récemment. À la différence de l'*adult attachment interview*, ils évaluent les relations d'attachement actuelles (manières de se percevoir dans ses relations amoureuses et interpersonnelles). Ces outils ont permis de dégager quatre profils de personnalité, comparables aux styles d'attachement des enfants.

• **Les « sécures/autonomes » :** ils ont une vue réaliste de leurs points forts et de leurs vulnérabilités, ont des facultés pour faire face aux évènements difficiles, sont capables de demander de l'aide quand ils sont en difficulté, et, à leur tour, d'apporter de l'aide à d'autres, sont capables de s'impliquer dans des relations intimes, font confiance, parlent facilement de leurs émotions, sont souples.

• **Les « détachés » :** ils privilégient l'indépendance, se montrent méfiants et suspicieux vis-à-vis des autres, acceptent mal les émotions négatives qu'ils ont tendance à dissimuler, se montrent hypersensibles aux signaux émotionnels des autres, ont peur du rejet, de l'échec, du ridicule, ont du mal à faire confiance.

• **Les « préoccupés » :** ils ont une vision négative d'eux-mêmes, ont besoin de réassurance, sont souvent débordés par leurs émotions, dans le « tout ou rien », dans l'agir plutôt que le penser, se vivent comme faibles, impuissants et incompétents, recherchent le soutien de leur entourage, ils ont un grand besoin de plaire et très peur de l'échec.

• **Les « craintif évitants » :** ils ont souvent été traumatisés ou victimes d'abus. Ils ont une image négative d'eux-mêmes et des autres, se voient comme non aimables, sont hyperréactifs au stress, évitent les conflits et le dévoilement, ont tendance à avoir des comportements contradictoires, se situent en retrait, ne font pas confiance, sont souvent insatisfaits.

Ces catégories sont encore discutées aujourd'hui. Il est admis d'une part qu'un adulte peut relever de plusieurs catégories à la fois, d'autre part que les soins parentaux n'expliquent pas tout. D'autres facteurs (génétiques, socioculturels, psychologiques...) interviennent aussi dans la manière dont nous nous attachons aux autres. ●

→ À LIRE

• Nicole et Antoine Guedeney, *L'attachement : approche théorique*, 4e éd., Elsevier Masson, 2015.

Entretien avec **Jeanne Siaud-Facchin**

L'AMOUR PARENTAL
SOCLE DE LA CONFIANCE EN SOI

Selon la psychologue Jeanne Siaud-Facchin, l'estime de soi se construit dès l'enfance, grâce à des proches (parents, éducateurs, amis…) qui prennent en comptent nos émotions, les respectent et nous aident à les identifier.

À quoi reconnaît-on un enfant qui a une bonne estime de lui-même ?

C'est un enfant à l'aise dans sa vie d'une façon générale. Un enfant ouvert sur les autres, heureux d'apprendre, curieux et joueur, qui a une capacité d'émerveillement, en un mot qui se sent en sécurité. Il a assez d'assurance, tout en sachant demander de l'aide quand il en a besoin. Il peut facilement exprimer son chagrin ou ses angoisses et il s'autorise à pleurer s'il en éprouve le besoin.

Pour les enfants comme pour les adultes, plus on a une bonne estime de soi, plus on a de ressources face aux aléas de la vie. Paradoxalement, nos fragilités nous y aident. Quand on est capable de se confronter à la vie avec son propre bagage, fait de forces et de faiblesses, on est davantage conscient de nos fragilités et on peut mieux s'adapter. Ce qui saute aux yeux chez quelqu'un dont l'estime de soi est fragilisée, ce sont les masques qu'il porte. Par exemple, un ego surdimensionné comme celui de la grenouille de La Fontaine qui veut se gonfler d'importance pour essayer de cacher ses vulnérabilités devant le bœuf. Chez les enfants, c'est flagrant.

Quel est le lien entre estime de soi et confiance en soi ?

Pour avoir confiance en soi, il faut avoir une bonne estime de soi. L'un ne va pas sans l'autre. C'est un couple indissociable. Il est impossible d'avoir confiance en soi si l'on a une estime de soi abîmée.

Avoir confiance en soi, étymologiquement, vient de « *confere* », avoir foi. C'est sentir que l'on est solide sur ses bases, comme la terre, à la fois meuble et solide avec des trous et des bosses. Nous sommes tous faits de trous et de bosses et c'est notre équilibre ! Vous voyez ce que sont les culbutos ? Ça tangue, ça part parfois dans tous les sens mais ça revient toujours au point d'équilibre. Ce sentiment de sécurité interne – le sentiment au fond qu'on a le droit d'exister – est capital pour évoluer dans la vie, de 0 à 100 ans. Quelles que soient les tempêtes extérieures ou les malaises intérieurs, j'ai des ressources. Au fond de moi, je sais que quoi qu'il arrive, je suis armé. Traduit par et pour les enfants, ça donne : on peut m'aimer même si je me trompe ; si je fais des bêtises, je me fais gronder mais on va quand même m'aimer ; si je vis des difficultés dans ma famille, ça va être douloureux, je vais être triste mais ça ne remet pas en question qui je suis ; si j'ai des difficultés à l'école ou une maladie, ça ne remet pas en cause mon identité profonde.

Comment se construit l'estime de soi chez les enfants ?

L'estime de soi se construit dans le regard de l'autre. La manière dont le bébé est accueilli quand il arrive au monde est primordiale. Par la force des choses, le premier regard dans lequel nous nous construisons, c'est celui de nos parents. On suppose pour cette raison que l'estime de soi pourrait commencer à se développer *in utero*, grâce aux interactions avec les parents, notamment la mère qui porte le bébé.

L'estime de soi est vraiment dépendante du style d'attachement mis en place dans la petite enfance avec ses proches.



Jeanne Siaud-Facchin
Psychologue clinicienne et psychothérapeute, Jeanne Siaud-Facchin a fondé en 2000 Cogito'Z, le premier centre français de consultation psychologique intégrative. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont *Un printemps pour soi* (Odile Jacob, 2020).

Quand cet attachement est sécure (sécurisant), l'enfant a le sentiment que s'il a besoin d'aide, quelqu'un sera là. L'attachement insécure (insécurisant) lui donne au contraire la conviction que personne ne viendra l'aider. Le plus compliqué, c'est l'attachement ambivalent. Quand l'enfant a besoin d'aide, la personne qui est sa ressource affective principale, en général la mère, répond parfois présente et parfois non. Cet enfant grandit sans jamais savoir s'il pourra compter sur les autres. Il garde ce sentiment d'insécurité affective constant qui caractérise les personnalités dépendantes qui souffrent en permanence de la peur d'être ▶

abandonnées. Elles cherchent la sécurité à travers l'autre et se perdent, faute d'exister par elles-mêmes !

Que veut dire exactement un attachement sécure ?

Très concrètement, un bébé qui pleure ou un enfant qui crie demandent de l'attention. Des regards, une présence rassurante et la réponse la plus adaptée possible. Si cette réponse ne vient pas, si le bébé ou l'enfant sont laissés seuls à pleurer, crier, si personne ne s'intéresse à ce qui ne va pas chez eux, si leur comportement provoque de l'agacement, de l'indifférence, ils sentent que ce qu'ils tentent d'exprimer n'intéresse personne et en déduisent inconsciemment (au sens émotionnel des choses) qu'ils ne présentent pas d'intérêt. Et leur estime d'eux-mêmes s'en trouve affectée. Heureusement, comme le cerveau est plastique, même si l'on n'a pas pu avoir un attachement sécure dans la prime enfance, on peut toujours le reconstruire grâce à quelqu'un d'autre qui nous apporte un amour inconditionnel, qui nous aime pour ce que nous sommes. Ça peut être un instituteur, un prof, un adulte de la famille ou pas, un oncle, une tante, un grand-parent, en un mot un adulte ressource qui tout d'un coup va nous porter un regard d'amour qui redonne confiance en soi, ce qui permet d'améliorer le jugement que l'on se porte et donc l'estime de soi.

L'estime de soi des parents influe-t-elle celle de leur enfant ?

Oui ! En tant que parent, il faut être cohérent et ne pas être dans l'attente par rapport à ses enfants. Les parents qui ont une mauvaise estime d'eux-mêmes vont inconsciemment chercher chez leur enfant des compensations. Ils vont vouloir par exemple qu'il puisse accomplir ce qu'eux-mêmes n'ont pas réussi à accomplir. Ils peuvent au contraire saborder la vie de leur enfant pour qu'il ne soit surtout pas mieux qu'eux. C'est très compliqué d'aider ces enfants dont les parents grignotent à leur insu, inconsciemment mais en permanence l'estime d'eux-mêmes parce qu'il se passe chez eux quelque chose de l'ordre de l'envie. Or, il n'y a aucune raison que leurs enfants soient mieux que ce qu'ils ont pu être !

L'estime de soi des filles se construit-elle différemment de celle des garçons ?

Les petites filles ont tendance à inhiber ce qui ne va pas et à mettre en place des postures qui correspondent aux désirs des adultes. Elles masquent souvent leur personnalité réelle par volonté de plaire. Comme elles sont très douées pour s'adapter, on se trompe souvent sur leur compte. Ces petites filles sages comme des images peuvent souffrir de leur attitude à leur détriment. Elles ont la conviction illusoire que plus elles répondent à ce qu'attendent les autres, plus elles sont aimées. Comme chacun s'empresse souvent de leur dire à quel point elles sont parfaites, elles continuent à alimenter cette certitude.


Library of Congress

À l'adolescence, cela peut entraîner des décompensations psychologiques sévères. Beaucoup de ces jeunes filles développent des troubles alimentaires par exemple. Et quand ça n'explose pas à l'adolescence, la souffrance commence à émerger à l'âge adulte. Au début, ce sont simplement de petits filets de souffrance que les petites filles parfaites devenues femmes parfaites arrivent à colmater en se disant que ça va aller. Petit à petit, à force de contrôle, ça fait des rivières, des torrents. Personne ne comprend pourquoi tout d'un coup cette femme qui avait l'air tellement adaptée craque littéralement.

Quelles sont les erreurs à ne pas commettre en tant que parent ?

Parlons du pouvoir des mots ! Il est des phrases qui semblent positives, voire encourageantes mais peuvent être très destructrices, telles que « *de toute façon, toi, tu réussiras toujours* » ou encore « *je ne me fais aucun souci pour toi* ». Imaginez le sentiment de solitude que cela engendre chez l'enfant ! Cela veut-il dire que je ne peux pas demander d'aide ? Que je ne peux pas avouer mes faiblesses ? Que je ne peux être que cet enfant fort et doué que mes parents attendent ?

Autre exemple : « *Je me fais beaucoup de souci pour Jules mais avec Mathilde, il n'y a jamais de souci, tout va bien. Mathilde est formidable, Mathilde réussit toujours tout.* » Mathilde va grandir en comprenant qu'elle ne peut compter que sur elle-même et que pour qu'elle soit aimée, il faut qu'elle démontre que personne ne doit se faire du souci pour elle. Elle ne peut s'appuyer sur personne, ne peut pas être faible. Elle ne peut pas se faire bercer, caresser, dorloter parce que sinon, tout simplement, elle n'est plus Mathilde ! C'est une atteinte à l'identité profonde.

Autre phrase terrible à dire (ou plutôt ne pas dire) à un enfant : « *Tu n'as aucune raison de pleurer.* » C'est mortifère parce que c'est dénier totalement l'émotion que l'enfant ressent et lui dire que quelle que soit l'émotion qu'il ressente, on se moque totalement de savoir laquelle. Ce que je sais moi, adulte tout-puissant, c'est que tu n'as aucune raison de la ressentir. Et c'est une phrase tellement déclinée et employée alors que l'émotion que l'enfant éprouve est bien réelle !

Au lieu de cela, il faudrait dire à l'enfant : « *Que se passe-t-il ? De quoi as-tu besoin pour que je t'aide ?* » Les parents qui s'énervent pour faire travailler leurs enfants le soir devraient prononcer cette phrase magique : « *De quoi tu as besoin pour que ce soit plus simple pour toi, pour que ce soit moins stressant, pour que ça te fasse moins peur ?* » C'est rassurant pour l'enfant et ça lui montre qu'on l'autorise à faire une demande qui puisse nous déstabiliser.

Il faut donc en tant qu'adulte être au clair avec ses émotions et avoir compris qu'il ne faut pas s'en méfier, mais les accueillir à bras ouverts. Plus on les accueille, plus on s'enrichit, plus on cultive nos ressources intérieures et plus on rehausse son estime de soi !

Comment alimenter l'estime de soi de son enfant ?

Le regard fier que nous portons sur nos enfants est primordial pour qu'ils construisent leur estime d'eux-mêmes. Il ne s'agit pas d'être fier parce que son enfant a 20/20 mais d'être fier pour ses plus petites victoires. Le jour où un enfant très désordonné met une chaussette dans le panier à linge sale, le parent doit être fier et le lui dire.

L'important est de reconnaître, malgré les turbulences de la vie, la lumière de notre enfant, ce qu'il est profondément. Un enfant qui tout d'un coup fait un sourire à un SDF, lui dire qu'on l'a remarqué, que l'on est fier de lui. La fierté, c'est la capacité à surprendre son enfant à bien faire. C'est comme ça qu'on alimente son estime de soi. En ouvrant son regard de parent et en cessant de se focaliser ce qu'il faudrait que l'enfant fasse. En étant émerveillé du moindre progrès.

Il faut aussi savoir s'excuser en tant que parent. Savoir dire pardon, j'étais fatigué, énervé et j'ai été injuste. L'enfant répondra souvent qu'il comprend, qu'il n'a pas été très sympa non plus. À partir du moment où l'on ouvre son cœur, on donne la possibilité à l'autre d'accepter ses fragilités et donc ce qu'il est profondément. La clé, ce sont les compétences émotionnelles.

Si on n'intègre pas les émotions à notre façon de penser, d'aimer, d'être en relation, d'éduquer, on fait du factice, du boiteux et nos enfants se construisent aussi de façon boiteuse, en se méfiant de ce qu'ils éprouvent. Les parents doivent réapprendre que les émotions sont nos amies intimes, nos bienfaitrices et que c'est avec elles que l'on fabrique du vivant, de l'amour authentique autour des choses toutes simples de la vie.

Quand un enfant voit que ses parents ont du plaisir à vivre – ce qui ne veut pas dire qu'ils se sentent heureux tout le temps, loin de là –, ce n'est que du bonus. En revanche, faire croire aux enfants que la vie est facile ne les arme pas, ne leur donne pas les moyens intérieurs pour accepter la vie telle qu'elle est, avec ses moments merveilleux et ▶

ses moments désespérés. Les enfants ont besoin de parents cohérents, consistants, pas de parents de magazines. De parents en chair et en os, qui vivent, qui souffrent, qui aiment, qui se battent, qui se réjouissent, qui s'émerveillent, qui prennent du plaisir à être avec les autres.



Faire croire aux enfants que la vie est facile ne les arme pas. Les enfants ont besoin de parents cohérents, consistants, pas de parents de magazines. »

Quel rôle l'école joue-t-elle sur l'estime de soi des enfants ?

L'école est le premier bain social de l'enfant. C'est là que va s'ajuster sa confiance en lui. Et l'école n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Là aussi, le parent ressource va permettre de rétablir l'équilibre, d'aider l'enfant à activer son facteur de résilience. L'enfant s'est senti agressé par un camarade ou par un prof? Ce sentiment existe et il est désagréable, mais il peut en faire quelque chose en comprenant ce qui s'est passé et même quelquefois en réalisant que son attitude a pu entraîner le comportement de l'autre. L'enfant aura peut-être l'occasion de demander pardon. Demander pardon, c'est l'acte suprême. Ce n'est pas se rabaisser. C'est s'accepter profondément.

Le rapport des parents à l'école est déterminant. Il y a des parents qui ont peur de ce qui va advenir de leurs enfants ou qui tremblent à l'idée d'aller rencontrer les profs, comme s'ils revivaient à travers leur enfant leur propre scolarité. À l'inverse, certains parents encensent l'école et prennent systématiquement son parti. Dans les deux cas, c'est déstabilisant pour l'enfant. C'est là aussi une question d'équilibre.

Enfin, il faut que les parents ajustent leurs attentes concernant les résultats scolaires. Un enfant qui a eu 8 en maths alors que la fois d'avant il avait 6, il faut l'encourager. Ce qui compte n'est pas le résultat mais l'énergie et la volonté que l'enfant déploie. D'ailleurs, c'est ce qui devrait être évalué à l'école, pour booster l'estime d'eux-mêmes de nombre d'enfants !

L'attachement, source d'estime de soi

« *Avant de se voir, l'enfant se voit dans les yeux de sa mère le regardant* », disait le psychanalyste Donald Winnicott en 1975. John Bowlby, qui s'en inspire, fonde la théorie de l'attachement dans la seconde moitié du 20e siècle. Ce psychiatre établit que si chaque fois que l'enfant est dans la détresse, les personnes qui l'élèvent réagissent de manière adéquate en apportant rapidement réconfort et consolation, c'est-à-dire en répondant à ses besoins d'attachement, l'enfant développe non seulement une image de l'autre comme étant digne de confiance mais aussi une image de lui-même valorisante. Il se sent reconnu dans ses besoins et digne d'amour. Il développerait aussi un sentiment d'efficacité… En bref, une bonne estime de lui-même.

L'enfant sait inconsciemment que, d'une part, s'il sollicite de l'aide, il sera entendu et respecté dans ce qu'il ressent et attend et, d'autre part, qu'il peut puiser dans ses propres ressources si besoin, puisque ceux qui l'ont élevé ont pris soin, par leurs attentions et leur réassurance, de le considérer comme un individu à part entière armé pour affronter la vie. ●

> Propos recueillis par **Anne-Claire Thérizols**


Footfirst / Stockimo/Alamy Stock Photo

Y A-T-IL UN ÂGE **POUR TOMBER AMOUREUX ?**

Héloïse Junier

De multiples enfants déclarent être « amoureu(se)x » sous le regard attendri des adultes. Mais s'agit-il réellement de sentiments amoureux ?

Le 11 mai 2017, de nombreux médias se font l'écho de l'aventure atypique d'une petite fille de 4 ans qui, en pleine nuit, quitte discrètement le domicile de ses grands-parents pour rejoindre le petit garçon qui semble être son « amoureux ». Cette mini Juliette des temps modernes aura marché, en chaussons et en pyjama, plus d'une heure sur la route départementale et parcouru près de trois kilomètres. Bien que rien ne nous permette d'affirmer réellement que cette fugue nocturne soit l'expression de sentiments amoureux, cette anecdote a aussitôt animé un débat : un enfant de 4 ans peut-il lui aussi éprouver des sentiments amoureux ?

Si ces interrogations paraissent anecdotiques, les réponses apportées par les spécialistes le sont tout autant. Très peu de recherches se sont penchées sur cette question. « *La littérature est assez pauvre voire inexistante sur le sujet. On envisage principalement la question des sentiments amoureux chez les adolescents, tandis que l'on va s'intéresser davantage aux relations amicales chez les enfants* », souligne Raphaële Miljkovitch, professeure de psychologie du développement social (1). Est-ce par puritanisme ? Par manque d'intérêt ? Par crainte de tomber dans l'adultomorphisme ? Parce que nous, adultes, considérons les sentiments amoureux comme nécessairement accompagnés d'une forme de sexualité et que, quand il n'y a pas de sexualité, d'embrassades ou de désir charnel, il n'y a pas d'amour ? Le débat est ouvert. Ce qui n'empêche pas nombre de pédopsychiatres, de psychologues et de chercheurs d'émettre leur point de vue. La plupart s'accordent à dire que oui, les enfants éprouveraient eux aussi des sentiments amoureux et ce dès l'âge de la maternelle, vers 3-6 ans. « *Pourquoi pas !*, lance Pascal Mallet (2). *Nous, les "psys" n'avons pas à décréter que leurs sentiments interpersonnels, qui peuvent être tissés de beaucoup d'empathie, de tendresse et de plaisir d'être ensemble, de joie intense de se retrouver, etc., que tout cela relèverait ou non de sentiments amoureux. Si l'on convient qu'un jeune enfant peut être amoureux de sa maman ou de son papa, pourquoi pas d'un autre enfant ?* »

> 3-5 ans
L'âge des premiers amours

Un point fait consensus : les sentiments des enfants, quelle que soit leur vraie nature, évoluent au gré de leur développement cognitif, social, affectif et sexuel. Selon P. Mallet, il n'y aurait a priori pas de limite d'âge inférieure à être amoureu(se)x, tout dépendant de ce qu'on met sous cette étiquette. « *Dès la crèche, on observe des élans d'enfants l'un vers l'autre qui sont électifs, physiques – on s'agrippe, on s'attrape – et enthousiastes. Mais on ne parle généralement pas de sentiments amoureux. On dit simplement de ces enfants qu'ils s'entendent bien, qu'ils aiment bien être ensemble.* » Nombre de praticiens de l'enfance identifient les premières histoires d'amour vers l'âge préscolaire, entre 3 et 6 ans. C'est la période où leurs compétences psychologiques se peaufinent : ils parviennent de plus en plus à se décentrer sur un plan cognitif, gagnent en maturité et en autonomie vis-à-vis de leurs parents, maîtrisent davantage la communication verbale. Parallèlement, ils entrent dans le second stade de la construction de l'identité sexuée, appelé « stabilité de genre » : ils comprennent



Dès la crèche, on observe des élans d'enfants l'un vers l'autre qui sont électifs, physiques – on s'agrippe, on s'attrape – et enthousiastes.

que l'identité sexuée d'un enfant est stable tout au long de sa vie : les petites filles deviendront des femmes et les petits garçons, des hommes. Par identification à leurs propres parents, ces jeunes enfants déclarent haut et fort qu'ils ont « un(e) amoureu(se)x », n'hésitent pas à se tenir la main en public et à formuler des vœux de mariage. Certains parents amplifient le phénomène en valorisant ces manifestations d'affection et en qualifiant eux-mêmes l'élu(e) d'« amoureu(se)x ».

> 6-11 ans
L'amour se conjugue principalement au féminin

À l'école primaire, entre 6 et 11 ans, le vent tourne. La pudeur s'installe, accompagnée du besoin de mettre les adultes plus à distance de leurs problématiques intimes. « *À ces âges, être amoureu(se)x n'est pas socialement bien vu et encouragé. Au contraire, les enfants tendent à fréquenter majoritairement leurs pairs du même sexe voire à dénigrer ceux du sexe opposé* », note R. Miljkovitch. Ce qui ne les empêche pas d'éprouver des sentiments amoureux forts à l'égard de certains de leurs camarades. Kevin Diter, doctorant en sociologie à l'université Paris-Sud, a consacré sa thèse à la question de la socialisation à l'amour et à l'amitié des enfants de 6 à 11 ans (3). Il est l'un des rares chercheurs à s'être penché sur la question. Il observe un intérêt des petites filles à l'égard de l'amour et de l'amitié. Leurs jeux, leurs histoires et même leurs vêtements vibrent sur ces tonalités affiliatives (l'auteur cite l'exemple des habits féminins sur lesquels figure un « I Love You »). Elles n'hésitent pas à effeuiller la marguerite sur le rythme de l'indémodable « *il m'aime un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout* ». Du côté des garçons, c'est une autre histoire. Ceux-ci manifestent à l'inverse une certaine gêne à l'égard des sentiments amoureux, un dégoût voire un total désintérêt. Tout ce qui touche à l'amour, « *c'est un truc de filles* ». « *Avoir une amoureuse, pfff, ça sert à rien, c'est pas marrant !* » déclare l'un des petits participants de la recherche de K. Diter.

Enfin vient l'adolescence qui marque une transformation profonde où les sentiments amoureux s'apparentent désormais aux sentiments adultes : « *Au fur et à mesure des avancées du processus pubertaire, on éprouve de nouvelles sensations qui colorent nos sentiments* », analyse P. Mallet. Et là, c'est une autre histoire… d'amour. Toujours.

L'influence de l'attachement avec les parents

De nombreuses recherches (4) analysent les rapports entre le type d'attachement de l'enfant avec ses parents et la qualité des liens qu'il va tisser avec ses pairs. Les enfants dont les parents sont chaleureux et positifs se montrent davantage chaleureux et positifs envers les autres enfants. Une recherche (5) souligne que lorsque les deux enfants ont un attachement confiant à leur mère, ils se révèlent plus réactifs l'un à l'égard de l'autre, plus disponibles, et partagent davantage d'émotions positives. Si cela se vérifie dans le cadre d'amitiés dyadiques, il est fort probable qu'il en soit de même pour les relations amoureuses. « *On sait que les enfants sécures sont plus populaires que les enfants insécures. De ce fait, on peut imaginer qu'ils soient aussi plus attirants sur un plan amoureux* », suggère Raphaële Miljkovitch. ●

(1) Voir Raphaële Miljkovitch, *Les Fondations du lien amoureux*, PUF, 2009, et *L'Attachement. Aspects développementaux et psychopathologiques*, Éditions universitaires européennes, 2011.

(2) Pascal Mallet, *L'Amitié entre enfants ou adolescents. Une force pour grandir*, Armand Colin, 2015.

(3) Kevin Diter, « "Je l'aime, un peu, beaucoup, à la folie… pas du tout !" La socialisation des garçons aux sentiments amoureux », *Terrains & travaux*, n° 27, 2015/2.

(4) Pascal Mallet, *L'Amitié entre enfants ou adolescents. Une force pour grandir*, Armand Colin, 2015.

(5) Kathryn Park and Everett Waters, « Security of attachment and preschool friendships », *Child Development*, vol. LX, n° 5, octobre 1989.

NOS SCÉNARIOS AMOUREUX ÉCRITS D'AVANCE ?

Raphaële Miljkovitch
Professeure de psychologie du développement à l'université Paris-VIII, elle a publié *Les Fondations du lien amoureux*, PUF, 2009, et (avec François Poisson) *Parenting. Le parent est une personne*, Odile Jacob, 2018.

Et si nos scénarios amoureux étaient écrits depuis notre enfance ? La quête de sécurité affective et la manière d'exprimer notre besoin d'attachement conditionnent les rapports dans le couple… Pour le meilleur ou pour le pire !

La raison impose que le choix amoureux se conforme aux choix de son milieu social, culturel ou familial. Dans notre société actuelle, les règles déterminant le partenaire amoureux semblent s'être assouplies quant à ces pressions extérieures, et prônent désormais un modèle d'épanouissement personnel. Ainsi, nombre d'entre nous définirions le conjoint idéal comme quelqu'un d'attentif, sensible, qui nous comprend, qui veille à nous rendre heureux ; bref, quelqu'un qui contribue à notre bonheur.

Alors que certains considèrent effectivement leur partenaire comme « la bonne personne », d'autres observent un certain écart entre cette description et ce qui caractérise celui ou celle avec qui ils partagent ou ont partagé leur vie. Certaines personnes s'étonnent même de toujours être attirées par les « mauvaises personnes ». Des histoires sans lendemain, des déceptions qui se succèdent, un quotidien pesant, voire insupportable.

Comment se fait-il que certains semblent avoir la « recette », tandis que d'autres sont dans l'incapacité de trouver en l'autre une source d'épanouissement alors que, pourtant, c'est ce à quoi ils aspirent? Le cœur a-t-il une logique, ou subit-il des aléas qui lui échappent? Si les histoires s'enchaînent et se ressemblent, la part du hasard se réduit d'autant, et les raisons du cœur y sont sans doute pour quelque chose. Serions-nous finalement à l'origine de notre réussite ou de nos déboires sentimentaux ?

Première raison du cœur : la survie

La thèse défendue ici soutient que le cœur a bien une raison, raison qui est régie par l'instinct de survie, y compris dans les cas apparemment pathologiques. Loin de s'appuyer sur une image fantasmée et décalée de l'autre, le cœur aurait (dans un premier temps) un sens des réalités bien ancré, qui lui permettrait d'augmenter ses chances de rester en vie, avant de pouvoir s'épanouir…

Dès les premiers jours de la vie, l'être humain fait tout pour créer autour de lui un climat favorable à la relation. À peine né, il réagit de telle sorte qu'il mobilise, voire immobilise, ceux qui se trouvent autour de lui. Il appelle à la relation. C'est instinctivement qu'il interpelle ses parents pour les amener à s'occuper de lui (1).

Ces petits experts en réactions parentales vont progressivement appliquer les mêmes règles que celles observées au sein de la famille à l'extérieur de celle-ci. Ainsi s'explique le fait que la qualité


wonderlandstock/Alamy Stock Photo

de la relation avec l'enseignant, avec les pairs, est le plus souvent comparable à celle qu'ils entretiennent depuis tout-petits avec leur mère (2). Tout au long de la vie, ces modèles du passé orientent la mise en place des nouvelles relations.

Comme l'enfant, l'adulte va utiliser ses modèles internes pour interpréter sa relation avec les autres. En particulier, ses expériences de couple vont passer à travers ce filtre pour qu'un sens leur soit donné. C'est alors que des points sensibles sont réactivés au contact de l'autre et donnent lieu aux mêmes réactions que par le passé. Joris, étouffé par sa mère, trouve sa partenaire envahissante dès qu'elle exprime des envies qui l'impliquent. Sibylle, qui a toujours été jalouse de la préférence que son père a manifestée à l'égard de sa petite sœur, se sent vite menacée quand son conjoint fréquente des personnes en dehors du couple. Aurore, dont la famille a éclaté brusquement et dont les liens ont aussitôt été brisés, n'arrive pas à croire que l'amour puisse durer ; elle prend la fuite à l'arrivée des premiers émois. Les expériences du passé viennent teinter le présent de telle sorte que les scénarios d'avant sont supposés recommencer.

Les cicatrices du passé

Mais chat échaudé craint l'eau froide ! Au lieu de souffrir comme ce fut le cas au temps de l'innocence, l'adulte averti se protège contre ce qui « va arriver ». Pour celui ou celle dont l'enfance n'a pas posé de problème, nul besoin de se protéger ; l'horizon n'est obscurci par aucune crainte. On se sent libre et tout devient possible. Mais lorsque des réactions épidermiques compulsives entraînent la répétition d'un scénario amoureux malheureux, on peut s'interroger sur la pertinence des modèles issus de notre enfance sur lesquels on se repose. Il arrive que l'adulte attribue à l'autre des intentions qui ne sont pas les siennes. Contrairement au jeune enfant, qui ajuste ses modèles en fonction de ce qu'il vit au quotidien, l'adulte a tendance à se laisser guider par ce que ses expériences lui ▶

ont appris. C'est ainsi qu'il catalogue les gens, leurs actes, selon des schémas passés. Pour Joris, les projets d'avenir émanant de sa compagne apparaissent comme une tentative d'emprise. Pour Sibylle, tout intérêt porté à l'extérieur du couple est perçu comme un empiètement de celui-ci et comme comportant le risque de s'en détourner. Pour Aurore, l'émergence d'un sentiment amoureux annonce la rupture du couple. En revanche, ceux dont les besoins affectifs ont été comblés peuvent s'épanouir dans la relation, sans avoir à s'inquiéter sur son devenir. En amour, l'adulte tente bien de faire les bons choix et ne cherche en rien à se faire du mal ; mais lorsqu'il s'agit de l'autre, son raisonnement peut être biaisé si d'anciennes cicatrices n'ont pas encore guéri.

À cela s'ajoute la mise en œuvre de stratégies d'attachement elles aussi périmées. Car comme l'enfant, l'adulte veut qu'on l'aime et qu'on s'occupe de lui. Comme l'enfant, il va tenter d'agir sur son partenaire pour que celui-ci saisisse ses besoins et y réponde. Pour ce faire, il va là encore se reposer sur ses anciens schémas. À partir de ce qui « a marché » dans le passé, il va user de certaines techniques, plus ou moins évidentes, pour obtenir l'affection de l'autre.

Signaux opaques et attentes inassouvies

Les stratégies d'attachement, si elles émanent des relations précoces et se sont alors avérées efficaces, ne sont pas forcément adaptées dans le cadre des relations de couple. Sans s'en rendre compte, on s'attend à ce que les autres, quels qu'ils soient, réagissent comme le faisaient ses proches pendant l'enfance. Sauf que le fonctionnement que l'on a mis en place s'est calqué sur les cordes sensibles des parents et non celles du conjoint. Ce qui les a fait réagir eux, ne provoque par forcément le même effet chez le partenaire amoureux. Ainsi, l'adulte qui n'a pu s'exprimer de manière spontanée durant l'enfance persiste souvent dans ses signaux opaques, trouvant cela suffisamment évident de comprendre où il veut en venir. Il considère alors que si l'autre ne saisit pas, c'est qu'il n'est pas attentif, pas désireux de lui faire plaisir. Les doutes sur l'amour s'installent…

Prenons un exemple : Capucine est la sœur aînée d'un garçon handicapé. Du fait de sa condition, son frère accaparait l'attention de leurs parents. Les problèmes de Capucine paraissaient dérisoires à côté des siens. Elle ne se sentait pas le droit de rajouter des ennuis à ses parents et a donc grandi en s'effaçant et en gérant seule ses difficultés. N'assumant pas de pouvoir être en demande, elle passait par des moyens détournés pour que ses parents s'intéressent un tant soit peu à elle.

À l'âge adulte, Capucine ne parvient toujours pas à faire valoir ses envies et désirs. Elle trouve son fiancé un peu trop froid. Pour le mettre dans de bonnes dispositions vis-à-vis d'elle, elle le bichonne, lui prépare de bons petits repas. Amoureuse, elle le fait de bon cœur. Mais quand elle voit que ses efforts ne sont pas récompensés par l'élan fougueux qu'elle espérait, elle rumine, en veut à son compagnon. C'est à son tour de se montrer froide. Son conjoint ne comprend pas pourquoi elle boude. Capucine n'arrive pas à dire ce qui la contrarie.



Comme l'enfant, l'adulte va tenter d'agir sur son partenaire pour que celui-ci saisisse ses besoins et y réponde.

Ces « petites choses » paraissent tellement insignifiantes qu'il est difficile d'en parler, d'avouer que c'est à cause de cela que la colère monte. Comme dans l'enfance, les besoins affectifs de Capucine ne lui semblent pas mériter que l'on s'y penche. Et pourtant, ils existent et elle n'espère qu'une chose, qu'on y réponde. Capucine elle-même ne se rend pas compte qu'en faisant la cuisine, ainsi que

tout une série de gestes au quotidien, ce qu'elle cherche, c'est l'affection de son compagnon. Les manques de son passé, le sentiment de ne pas être entendue viennent prendre appui sur l'introversion de celui qui partage sa vie. Cette introversion rend légitime un ressenti qui l'accompagne, en fait, depuis bien longtemps.

Aimer comme ça nous arrange…

Que faire lorsque son scénario amoureux atteste sans cesse de l'échec sentimental ? Faut-il faire table rase de son enfance et porter un regard neuf sur ses relations ?

Ce serait impossible. Et même, ce ne serait pas forcément souhaitable. Bien que certaines de nos habitudes nous empoisonnent la vie, il ne faut pas perdre de vue que d'autres peuvent, au contraire, nous apporter satisfaction. Il convient de reconnaître les bénéfices que l'on peut avoir à ne pas changer, à céder à des comportements qui seraient « plus forts que soi ». Si véritablement nos situations amoureuses étaient insupportables, il y a fort à parier que l'on ferait en sorte de ne plus s'y retrouver. Si l'histoire se répète, c'est peut-être aussi que, quelque part, on y trouve son compte ou du moins, une forme de sécurité (3). Certes, notre passé influence notre présent, mais le présent est aussi à envisager dans sa complexité, aussi bien avec ses bons que ses mauvais côtés.

Par exemple, se mettre à l'abri d'une déception amoureuse est un moindre mal pour quelqu'un d'échaudé. Certains peuvent préférer enchaîner les histoires sans lendemain et trouver grisant de faire des expériences sexuelles multiples, de n'être aux prises avec personne. Le célibat peut sembler regrettable aux yeux de certains, mais permettre d'éviter le ressentiment lorsque l'on arrive mal à gérer les différends. Se complaire dans une relation ennuyeuse peut permettre de s'épanouir à l'extérieur, de laisser libre cours à son imagination, grâce à la sécurité retrouvée une fois rentré chez soi. Se contenter d'un conjoint qui ne nous plaît que moyennement constitue un rempart contre la jalousie, les complexes, et tous les tourments qui les accompagnent. Se satisfaire de relations virtuelles permet de changer de vie en un simple clic, dès que les échanges prennent une tournure déplaisante. Vivre des histoires douloureuses permet de ne pas se laisser envahir par des angoisses sur l'avenir, tellement on est focalisé sur la manière de sortir du présent.

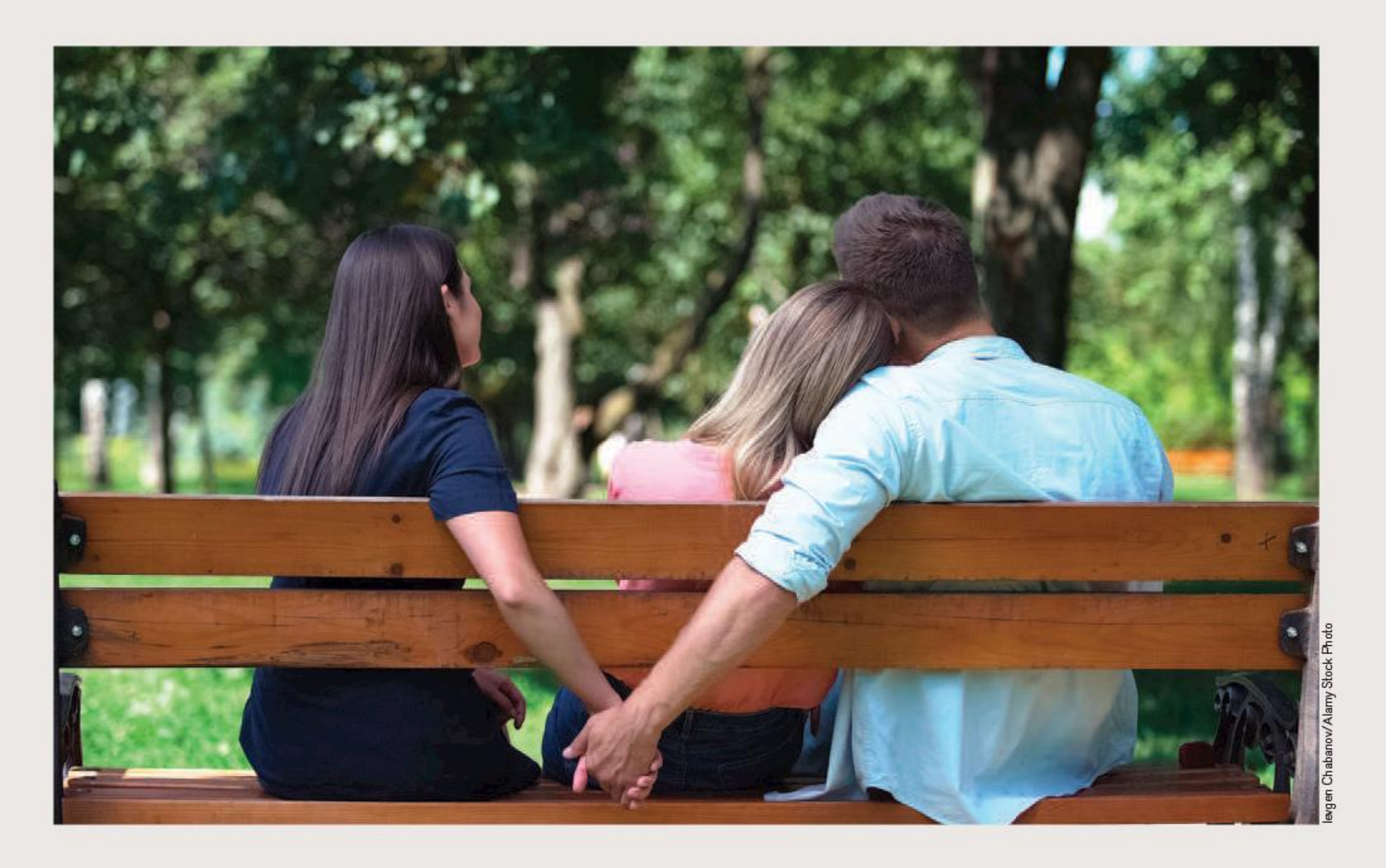
Bref, en y regardant de plus près, chaque situation présente des avantages. Car les raisons du cœur se fondent aussi sur le passé et non sur le seul présent. Dans l'absolu, un certain mode de vie peut paraître désirable ; mais si l'on tient compte des blessures subies, des fragilités de l'individu, on comprend davantage ce qui le pousse à rester dans un schéma amoureux moins idéal… en apparence. Ceux qui gardent du passé une vision positive sauront s'exposer à l'amour, car dénués de craintes quant à son destin.

En définitive, les stratégies relationnelles que l'on met en place s'élaborent, au départ, dans un objectif de survie, survie qui passe par les soins procurés par l'autre. C'est là que résident les raisons du cœur. Très rationnellement, on intègre et utilise ce qui capte l'attention sur soi. Pour certains privilégiés, les premiers appels ont été compris et entendus. Ils ont grandi dans un contexte sécurisant leur permettant de garder une certaine fraîcheur dans leurs échanges, y compris amoureux. Mais le problème qui se pose à d'autres, c'est que les stratégies et modèles pessimistes élaborés durant l'enfance perdurent, quitte à ce que le présent soit déformé pour se conformer aux schémas passés. Ce décalage obstrue la communication, entraînant quiproquos et malentendus au sein du couple. Malgré tout, quel qu'ait été son passé, l'adulte continue de veiller à ses intérêts et reste apte au changement lorsqu'il se heurte à l'insupportable. En attendant, la facilité l'amène à se complaire dans ses dysfonctionnements tolérables. Finalement, n'est-il pas très raisonnable de se satisfaire d'un confort relatif ? ●

(1) John Bowlby, *Attachement et Perte*, 3 vol., 1969-1982, rééd. PUF, 2002-2007.

(2) Lisa Berlin, Jude Cassidy et Karen Appleyard, « The influence of early attachments on other relationships », in Jude Cassidy et Philip Shaver (dir.), *Handbook of Attachment. Theory, research, and clinical applications*, 2e éd., Guilford Press, 2008.

(3) Raphaële Miljkovitch, « Tirer parti de ses problèmes de couple », dans Jacques Lecomte (dir.), *Introduction à la psychologie positive*, Dunod, 2009.


Ievgen Chabanov/Alamy Stock Photo

QUATRE TYPES D'AMOUREUX

• Vous êtes plutôt spontané ?
Pour vous, tout est simple : quelque chose vous pose problème, vous le dites et le malaise est aussitôt dissipé. Vous n'avez aucune crainte quant à l'effet que vous faites. La relation coule de source. Vous n'avez pas à user de stratégies, à louvoyer, pour vous faire aimer.

• Vous êtes évitant ?
Selon vous, pour être accepté ou convoité, il ne faut surtout pas témoigner trop d'intérêt à l'autre. Vous le/la laissez venir, réclamer. Mais vous, même si vous aimeriez aussi parfois vous rapprocher, vous préférez vous investir dans autre chose que de formuler une quelconque demande. Rien de tel pour attirer l'autre ! Vous avancez masqué ? Vous tournez sept fois votre langue dans votre bouche avant de parler. Vous êtes attentif à vos moindres faits et gestes pour véhiculer une certaine image de vous-même. Vous calculez ce que vous faites pour influencer l'autre, pour qu'il réponde à vos attentes. Vous n'imaginez pas de lui dire directement ce que vous aimeriez ou ce qui vous tracasse. Vous émettez des signaux, en espérant qu'il comprenne…

• Vous êtes demandeur ?
Qui ne réclame rien, n'a rien ! Telle est votre devise. Pour garder la flamme, vous considérez qu'il ne faut jamais baisser la garde et surtout, ne pas se faire oublier. Par conséquent, vous préférez harceler votre partenaire que de l'imaginer avec un(e) autre ou, plus généralement, bien se porter sans vous. Vous devez être au centre et pour ce faire, vous lui rappelez régulièrement ses obligations vis-à-vis de vous et exigez de lui qu'il comble tous vos manques.

• Vous êtes contrôlant ?
Un pas en avant, un pas en arrière. Face à l'amour, vos sentiments se mêlent. D'un côté, l'idée vous séduit, d'un autre, elle vous effraie. Ainsi, quand vous vous lancez dans une histoire, il faut que vous teniez les rênes. Même si dans les faits, vous vous laissez mener par le bout du nez, vous avez besoin de croire que c'est vous qui décidez de l'avenir de la relation, que c'est vous qui avez le contrôle de la situation. L'autre a besoin de vous ? Il/elle ne peut pas vous quitter ? C'est à cet espoir que vous vous raccrochez. ● **R.M.**

Source :
Les Fondations du lien amoureux, PUF, 2009.

L'AMOUR EST-IL **VRAIMENT AVEUGLE ?**

Clément Guillet

Mariage intercommunautaire, transclasse, différence d'âge… Jamais nous n'avons eu autant d'opportunités de nous unir à des partenaires qui ne nous ressemblent pas. Mais cela nous intéresse-t-il ?

Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu ? 2 a réalisé l'un des plus gros scores au box-office français en 2019. Le troisième volet de ce film sorti en avril 2022, plante toujours Christian Clavier en bourgeois réac' initialement désolé de voir ses filles convoler avec un juif, un arabe, un noir et un asiatique. Le succès de cette comédie bon teint très *United colors of Benetton* se base sur un tabou : celui des couples intercommunautaires. Car alors que la passion est censée s'affranchir des conventions sociales, elle franchit difficilement les barrières communautaires, d'argent ou d'âge.

Il n'existe pas de statistiques religieuses ou ethniques permettant d'être catégorique sur une évolution des relations intercommunautaires. Mais selon l'Insee, 14 % des mariages célébrés sur le sol français sont mixtes (français/étranger) (1). En prenant en compte les mariages célébrés à l'Etranger, 27 % des mariages concernant un ou une Française se feraient avec une personne étrangère. Et alors que le nombre total des mariages n'a cessé de décroître depuis les années 1970, la part de mariages mixtes est en hausse, de 6 % des mariages en 1950 à 14 % en 2015. L'origine des conjoints suit l'évolution des flux migratoires : si la majorité des unions mixtes concernait des Espagnols et Italiens jusqu'aux années 1970, ce sont aujourd'hui les personnes de nationalité marocaine, algérienne ou tunisienne qui sont majoritaires.

Amours transclasses

Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu ? est donc le reflet d'une tendance lourde. Au 19e siècle, alors qu'il était presque admis que le mari bourgeois entretienne au grand jour sa maîtresse, le vrai scandale était l'épouse – et surtout la mère – infidèle. Le succès, et parfois les procès, du *Rouge et le Noir*, d'*Emma Bovary* ou d'*Anna Karénine* en témoigne. Dans cette lignée, au début du siècle dernier, *L'Amant de lady Chatterley* défraya la chronique : en plus de son procès pour obscénité et sa représentation de la femme infidèle, le livre soulevait la question des mésalliances, celle de la passion amoureuse d'une femme du monde pour un garde forestier. L'exogamie – qu'elle soit ethnique, religieuse ou sociale – reste encore un sujet délicat.

L'évolution des sites et applications de rencontres en témoigne : les historiques, comme Meetic, étaient initialement généralistes et promettaient l'Eldorado des amours transclasses. ▶

Même à l'autre bout de la France, on pouvait espérer y trouver la passion, qu'elle prenne la forme d'une princesse ou d'une femme de ménage.

Mais, hier comme aujourd'hui, les mésalliances déroutent et on assiste ces dernières années à une segmentation du marché. Des sites communautaires se sont ainsi développés : juifs (Jdream), musulmans (Mektoub), chrétiens (Theotokos, dont le slogan est « *Mariez vos valeurs* »). Il existe aussi des sites pour riches (Attractive world, Elite rencontre…), et même des sites par affinité politique pour éviter les crises conjugales lors des élections. Selon le slogan de Droite Rencontre, « *On a déjà ça en commun !* ».

« *On ne rencontre que des gens de sa classe* », disait Jean-Pierre Léaud dans *La Maman et la putain*. Cette segmentation du marché de la rencontre est le témoin d'une réalité. Sur les sites comme dans la vraie vie, qui se ressemble s'assemble. En 1999, près d'un couple sur trois était composé de deux personnes de même position sociale, soit deux fois plus que si les couples s'étaient formés au hasard (2).

Le taux d'homogamie sociale, s'il tend certes à baisser au cours du 19e siècle, demeure une tendance sociale lourde. Et les applications et les sites de rencontres n'y changent rien : les rencontres en question « *ne sont ni plus ni moins homogames que les relations nouées ailleurs* », écrit la sociologue Marie Bergström, auteure d'une thèse consacrée aux amours en ligne (3). Ainsi, on peut « *matcher* » sur Tinder avec une boulangère lorsqu'on est banquier, mais pas sûr qu'on finisse sa vie avec. Si les nouveaux modes de rencontre permettent dans une certaine mesure une forme de « *safari social* », ils ne bouleversent pas fondamentalement les règles de l'homogamie.

Différences d'âges

L'âge aussi est un facteur de sélection important. De Demi Moore à Brigitte Macron, les « cougars », ces femmes en couple avec des hommes plus jeunes, sont très médiatisées.

Pourtant, la différence d'âge au profit de l'homme semble une constante universelle.


Entertainment Pictures/Alamy Stock Photo

Et cette tendance s'avère étonnement stable au fil du temps, même si elle peut différer selon les pays et époques : elle décroît notamment en fonction du développement économique du pays, passant de 9 ans en Guinée à 1,2 an en Irlande.

Ainsi, en 2012, en France, chez les couples hétérosexuels qui habitaient ensemble, l'homme avait en moyenne 2,5 ans de plus que sa conjointe (4). Pas d'effet Brigitte Macron pour l'instant, donc ! L'observation des choix d'âge sur les sites de rencontres permet d'affiner l'analyse. Chez les moins de 25 ans, les femmes expriment ainsi le désir quasi unanime d'un partenaire plus âgé (98 %), alors que les hommes sont plutôt indifférents, recherchant



Sylvia Kristel et Nicholas Clay interprètent en 1981 les amants du film de Just Jaeckin *Lady Chatterley's Lover*, adapté du roman de D.H. Lawrence.

aussi bien des femmes plus jeunes que plus âgées.

Cette préférence de la plupart des jeunes femmes pour les hommes « plus mûrs » correspondrait à la valorisation de l'installation sociale de l'homme. Les aspirations amoureuses des jeunes femmes semblent d'ailleurs avoir assez peu évolué en trente ans, comme le rappelle Marie Bergström : « *Les jeunes femmes font preuve de ce que [la sociologue et philosophe] Sonia Dayan-Herzbrun appelle une "dépendance affective" vis-à-vis du partenaire : plus que la réciprocité, elles cherchent dans le conjoint une source de soutien et sécurité, et se tournent pour cela vers des hommes plus âgés.* » Et d'ajouter : « *L'indépendance économique acquise par les femmes au cours des dernières décennies ne semble pas avoir effacé cette dépendance émotionnelle* » (5).

Mais à partir de 40 ans, les choses tendent à s'inverser : les femmes se montrent en effet de plus en plus indifférentes à l'âge de leur futur partenaire. Alors que les hommes sont de plus en plus sélectifs, l'âge avançant... affichant une préférence marquée pour des femmes plus jeunes.

Classes sociale, âge, communauté… Les lois de l'attraction évoluent, mais existent bel et bien... L'amour n'a rien d'aveugle. ●

> « Le taux d'homogamie sociale, s'il tend certes à baisser au cours du 19e siècle, demeure une tendance sociale lourde.

(1) V. Bellamy, « 236 300 mariages célébrés en France en 2015, dont 33 800 mariages mixtes », *Insee Première* n° 1638, mars 2017

(2) M. Vanderschelden, « Homogamie socioprofessionnelle et ressemblance en termes de niveau d'études : constat et évolution au fil des cohortes d'unions », *Économie et statistique,* n° 398-399, 2006.

(3) *Les nouvelles lois de l'amour Sexualité, couple et rencontres au temps du numérique*, La Découverte, 2019.

(4) F. Daguet, « De plus en plus de couples dans lesquels l'homme est plus jeune que la femme », *Insee Première* n° 1613, sept. 2016.

(5) « L'âge et ses usages sexués sur les sites de rencontre en France (années 2000) », *Clio. Femmes, Genre, Histoire,* n° 42, 2015.

CE QUI NOUS SÉDUIT
À NOTRE INSU…

Clément Guillet

Qu'est-ce qui nous attire chez l'autre ? De nombreuses études de psychologie sociale ont exploré cet obscur objet du désir. Et les résultats font l'effet d'une douche froide aux romantiques…

La rencontre est-elle vraiment toujours le fruit d'un hasard ? Qu'est-ce qui la favorise ? Et quelle est la bonne heure pour tomber amoureux, tout d'abord ? Car le moment change tout : il est évident que l'on est plus disposé à la rencontre dans une soirée conviviale qu'à 8 heures du matin, mal réveillé dans le métro. Une étude s'est penchée sur la question, en demandant à des hommes de noter les femmes présentes dans un bar en fonction de leur attractivité. De 5/10 en moyenne à 21h30, on passait à 8/10 à 0h30… alors qu'il s'agissait toujours des mêmes femmes (1). La femme de 3 heures du matin serait-elle donc plus belle que celle de 21 heures ? Le taux d'alcoolémie n'a rien à voir là-dedans – des éthylotests ont été réalisés pour s'assurer de la sobriété des participants. La cause de cette progression qualitative au cours de la soirée tient plutôt à l'effet de rareté : le temps de décision et le choix s'amenuisant au fur et à mesure de la soirée, l'attrait physique des personnes présentes augmente ! Le hasard, mais surtout la nécessité, guident par conséquent la rencontre. Ainsi, le monde appartient peut-être à ceux qui se lèvent tôt, mais plaire revient à ceux qui se couchent tard…

Le physique des femmes et le statut des hommes

Mais qu'est-ce qui nous attire le plus chez l'autre ? Une large étude a été menée sur environ 5 000 hommes et 5 000 femmes entre 17 et 30 ans, issues de 37 cultures différentes (2). Les hommes accordent plus d'importance à la santé et à la beauté des femmes, tandis que ces dernières accordent davantage d'importance au statut et à la réussite sociale et professionnelle (donc aux revenus). Et ce, quelle que soit la culture. « *Les mâles, dans la nature, cherchent à disséminer le plus possible leur patrimoine génétique, il est donc normal que les capacités de reproduction de la femme soient un critère important pour eux,* pointe Nicolas Guéguen, professeur en psychologie sociale, dans son ouvrage *Psychologie de la séduction* (3). *Les femelles quant à elles, supportent la charge de la grossesse et le poids des enfants. Elles doivent donc être protégées et disposer des ressources suffisantes pour parvenir à cela.* »

Aussi archaïque que cela puisse paraître, les deux sexes semblent avoir intégré ces critères de choix. Une autre étude, réalisée à partir de plusieurs centaines d'annonces de rencontres dans un journal local, les retrouvait assez nettement (4). Pour se présenter, les femmes mettaient en avant des traits physiques, et les hommes des informations statutaires. En échange, les femmes portaient des exigences de statut (« *Recherche un homme qui a un bon niveau d'éducation* »), quand les hommes cherchaient des femmes avec des caractéristiques physiques spécifiques (« *Recherche compagne belle et féminine* »).

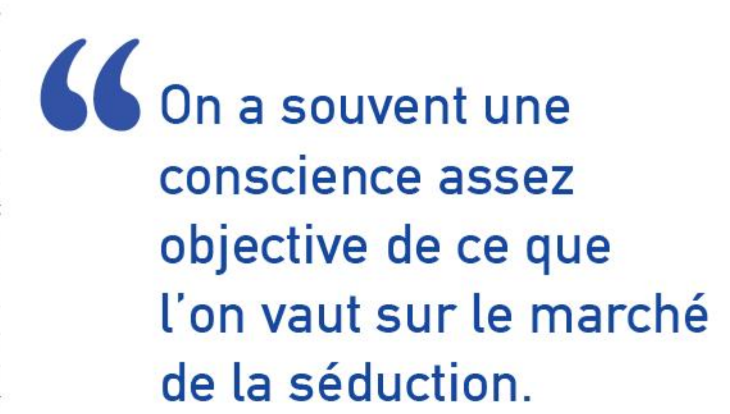
L'amour physique est sans issue

Qu'est-ce qui nous plaît dans le physique de l'autre ? Il apparaît d'abord que les beaux sortent avec les beaux. Une synthèse de dizaines de travaux scientifiques ➤



Library of Congress

montre que, dans les couples, l'appariement se fait par gradient de beauté physique (5). Cela a été mis en évidence avec l'estimation de son attrait physique et de celui de son ou sa conjointe, ou bien lorsque l'attrait physique est évalué par un tiers. Ce qui signifie qu'on a souvent une conscience assez objective de ce que l'on vaut sur le marché de la séduction, et que l'on se met par conséquent en couple avec quelqu'un d'équivalent. Pourquoi les femmes préfèrent-elles les hommes grands ? « *Il n'y a aucun avantage pour les femmes en matière de reproduction à être grande,* commente Nicolas Gueguen. *Les grandes femmes auraient d'ailleurs un potentiel de partenaires moins important, dans la mesure où les hommes souhaitent être plus grand que leur femme. Le fait que les hommes plus grands plaisent davantage pourrait provenir de l'avantage de la taille lorsque la compétition entre mâles était importante et plus physique. Cet effet aurait perduré. Ce n'est pas le cas pour les femmes.* »



La queue de paon des musiciens

La musique adoucit les mœurs, mais séduit-elle les femmes ? Une autre étude a analysé le succès d'un jeune homme qui sollicitait des amies sur Facebook, avec une photo de profil avec ou sans guitare (6). Le score d'acceptation était trois fois plus élevé avec une guitare (de 10 % à 28 %). « *Les notes et le rythme de la musique furent acquis par les ancêtres mâles et femelles de l'humanité afin de séduire le sexe opposé* », écrivait déjà Darwin dans *La Descendance de l'homme* en 1871. Selon lui, la musique serait un facteur de sélection du partenaire, au même titre que la queue chez le paon… Inutile à la survie, elle aurait signifié au partenaire potentiel qu'on possédait assez de nourriture pour se permettre de passer un temps précieux à l'exercer… « *D'après certains chercheurs, le fait de pratiquer de la musique constituerait un indicateur biologique d'aptitudes motrices fines et d'apprentissage qui pourrait exercer un attrait auprès des femmes* », complète Nicolas Gueguen. Mais on pourrait plus simplement imaginer qu'il est fun ou romantique d'avoir un ami guitariste…

Être amoureux, n'est-ce pas s'aimer un peu soi-même ?

En se penchant sur 183 couples, une étude a mis en évidence certaines corrélations entre des mesures physiques des mariés. Résultat, il existe certaines correspondances inattendues, comme par exemple des convergences dans la taille, la longueur du majeur, l'écart entre les deux yeux, la longueur des bras, la taille de la tête ou encore des oreilles. Qui se ressemble – au sens propre, donc – s'assemble, une fois de plus. ●

(1) S. A. Nida *et al.*, « They get better looking at closing time around here too », *Psychological Reports*, 52, 1983.
(2) T. K. Shackelford *et al.*, « Universal dimensions of human mate preferences », *Personality and Individual Differences*, 39, 2005.
(3) Dunod, 2014.
(4) B. Pawlowski *et al.*, « The Impact of Traits Offered in Personal Advertisements on Response Rates », *Evolution and Human Behavior*, 23 (2), 2002.
(5) A. Feingold, « Matching for attractiveness in romantic partners and same-sex friends: A meta-analysis and theoretical critique », *Psychological Bulletin*, 104 (2), 1988.
(6) S. Tifferet *et al.*, « Guitar Increases Male Facebook Attractiveness: Preliminary Support for the Sexual Selection Theory of Music », *Letters on Evolutionary Behavioral Science*, Vol. 3 (1), 2012.

L'IMPOSSIBLE **SÉDUCTION**

Sophie Viguier-Vinson

Bloqué, paniqué à l'idée de séduire, ou simplement aveugle aux sirènes de l'amour : comment lever les freins pour amorcer de belles histoires ?

« ***T'as de beaux yeux, tu sais»,*** ronronnait Jean Gabin à Michèle Morgan dans le célèbre *Quai des Brumes*, il y a déjà plus de… quatre-vingt ans. Et ça marchait. On en rit presque aujourd'hui, et si la réplique est restée légendaire, l'art du compliment en a pris un coup. Il est devenu mal venu de flatter une femme sur un beau rouge à lèvres, ses jambes ou ses beaux yeux. Seules 10 % d'entre elles apprécieraient les mots doux quand ils portent sur le physique (1). Depuis le phénomène #MeToo, c'est devenu sexiste, et les dragueurs à l'ancienne peuvent se rhabiller : de nombreuses campagnes d'affichage dénonçant le procédé mettent les points sur les «i»…

Enfin presque, car certains travaux montrent aussi que le compliment classique, même un peu lourd, reste dans bien des cas un sésame pour engager la relation (2). Alors, « *comment s'y retrouver ? Aujourd'hui, on ne sait plus aborder les femmes, on a l'impression d'en faire ou trop, ou pas assez* », se demandait tout récemment un homme qui a consulté Julie Arcoulin, auteure de *Et si je croyais en mon pouvoir de séduction* ? (3). « *Oui, les codes ont changé, et heureusement, dans un certain sens, pour gagner en respect à l'égard des femmes… Mais cela ne facilite pas les rapports de séduction,* a fortiori *pour les plus timides, les plus fragiles et les moins sûrs d'eux* », reconnaît la coach, spécialiste en développement personnel et relationnel. Et pas si simple non plus pour les femmes, qui ne savent plus toujours ce qu'elles doivent en attendre… et désirer.

Brouillage dans le radar

Cette difficulté conjoncturelle pourrait s'ajouter à notre nullité structurelle à détecter un flirt…

Eh oui, une majorité d'entre nous serait infichue de reconnaître des manœuvres d'approche ! C'est ce qu'avait révélé une recherche américaine menée auprès d'étudiants de l'université du Kansas (4) : seuls 36 % des hommes avaient identifié une démarche de séduction… et 18 % des femmes. Ne voulaient-elles pas se l'avouer ? Possible. Et l'auteur de ces travaux, Jeffrey Hall, professeur en sciences de la communication, de conclure : « *Si vous pensez qu'une personne n'est pas intéressée, vous avez sûrement raison. Mais si elle l'est, vous l'avez probablement ratée.* » C'est trop bête…

Décryptage de l'expérience par le psychanalyste Saverio Tomasella, notamment auteur de l'ouvrage *Les Amours Impossibles* (5) : « *Attention à l'âge des participants. Ce sont des étudiants, probablement d'une vingtaine d'années, un âge où l'on n'ose pas toujours croire que l'on peut attirer quelqu'un. Leur naïveté ne les prédispose pas à repérer les intentions de l'autre, et beaucoup restent dans la camaraderie.* » Possible.



Allstar Picture Library Ltd/Alamy Stock Photo

Autre biais, d'après lui : « *Les tests proposés aux étudiants devaient avoir lieu à un instant précis de la journée, et pas forcément au plus fort de la disponibilité du cerveau pour la bagatelle, surtout dans un cadre universitaire d'évaluation* », ajoute le psychanalyste. Certes, on fait plus glamour…

« *Il y a un* kairos *de la séduction, c'est-à-dire un moment de prédisposition facilitant le décodage comme l'envoi de signes d'attirance à l'autre, à l'échelle d'une journée comme dans la vie plus généralement* », poursuit Saverio Tomasella.

Plus souvent qu'on ne le pense, nous ne sommes ainsi pas disponibles dans notre tête, notre cœur et notre corps. Cupidon peut viser, la flèche n'atteindra pas son but !

Qu'est-ce qui nous bloque ?

« *À chacun sa raison*, pointe Saverio Tomasella : *une période de surcharge professionnelle ou familiale, surtout pour le parent solo, ou même une rupture difficile dont nous n'avons pas fait le deuil… Dans ce dernier cas, on peut penser que l'on est prêt à rencontrer quelqu'un, tout semble possible intellectuellement et en termes d'organisation dans notre vie… mais les émotions ne suivent pas en profondeur, et la magie n'opère pas.* » Nous n'en aurions pas vraiment conscience, comme le prouvent nombre de plaintes en consultation, venant de personnes se disant pourtant prêtes, mais ne l'étant pas au fond, et ne comprenant pas l'échec de la rencontre.

Ce type d'impasse est temporaire. Une fois les blessures cicatrisées et la sérénité retrouvée, nous nous trouvons plus réceptifs, et nous savons de nouveau y faire. Mais il arrive que les raisons du blocage soient plus anciennes, profondes et durables. « *Quand on a trop peur d'être jugé, au point de ne pouvoir s'exposer, d'envoyer ou de recevoir le moindre signal de séduction, il faut creuser dans son histoire pour comprendre l'origine d'un tel manque de confiance,* explique encore le psychanalyste. *Une blessure d'abandon dans l'enfance, un déficit d'attention des parents, et bien sûr une agression sexuelle, récente ou ancienne, peuvent en être la cause. Il est vraiment important de l'identifier, pour aider le patient à ne pas en rester prisonnier.* »

Dépasser nos freins intérieurs

L'échange thérapeutique individuel, afin de revenir sur l'origine douloureuse de son blocage, peut être ainsi salutaire avant d'entamer un travail de réassurance, ou de se laisser aller lors d'une rencontre. Il aide aussi à discerner ce que l'on en attend : une histoire d'un soir ou une romance au long cours. Qu'importe, l'essentiel est de l'assumer pour adapter son message au bon moment. Et d'en profiter !

C'est aussi l'occasion de désamorcer les fausses raisons de sa réserve, et de prendre conscience que nos défauts sont souvent imaginaires… ou insignifiants au regard d'autrui.

Autre ressource efficace pour y parvenir : la thérapie de groupe, proposée en atelier par Julie Arcoulin, par exemple. « *Hommes et femmes (qui sont souvent les plus nombreuses) viennent évoquer ensemble leur rapport compliqué à la séduction, leurs craintes, leurs regrets, leurs rêves… C'est déjà pour tous l'occasion de voir que leurs problèmes ne sont pas isolés, fous, et touchent d'autres personnes tout aussi sensées. C'est très décomplexant, et cela dédramatise en grande partie la situation* », explique-t-elle.

Sans parler du regard bienveillant au sein du groupe, qui contribue à mieux s'aimer, à se faire davantage confiance. Des exercices de mise en situation y contribuent aussi.

Quelqu'un parle d'un défaut indépassable ? Lequel, se demandent les autres. Nous parlons du nôtre ? Les participants ne voient pas vraiment le problème. Et cela fait du bien ! On se sent plus beau ou plus jolie, simplement soi-même, mais plus fort ou forte… juste ce qu'il faut pour se plaire et plaire. ●

Humphrey Bogart, Lauren Bacall dans *Le grand sommeil*, 1946.

(1) Sondage YouGov pour l'application de rencontres Happn, 2016.
(2) N. Guéguen, *Manipuler et séduire*, Belin, 2018.
(3) Eyrolles, 2017.
(4) J. Hall, *The Five Flirting Styles*, Harlequin, 2013.
(5) Livre de Poche, 2015.

RENCONTRER L'AMOUR ET LE FAIRE DURER

Philippe Brenot

Pilier de l'imaginaire occidental, le modèle stéréotypé du prince et de la princesse est une source majeure de désillusion amoureuse. Trois principes aident à s'en affranchir, pour s'ouvrir à la rencontre et pérenniser l'amour.

Dans l'imaginaire universel, l'amour s'impose comme une évidence. Le choc amoureux est par essence extraordinaire; il nous permet d'échapper à l'ordinaire du quotidien. Il nous entraîne dans une passion totale qui se heurte rapidement aux bornes de la réalité. Cette image, millénaire, reste très prégnante aujourd'hui. Notre époque de liberté qui se voudrait « sans limites » incite à la poursuite d'un absolu de l'amour qui rend souvent malheureux ceux qui ne savent pas s'affranchir de la phase extraordinaire de la passion. Cela ne veut pas dire que l'amour doit être tiède, que les sentiments doivent s'affadir… Tout au contraire, l'amour nécessite d'être entretenu, attisé, augmenté par la compréhension de sa réalité: celle d'un sentiment dont l'intensité et la polarité varient avec le temps.

Nos déceptions sont à la mesure de nos attentes. Bien qu'il soit assez éloigné de notre monde urbain actuel, le modèle de l'amour absolu du prince et de la princesse fait long feu dans notre imaginaire. Les scénaristes d'Hollywood, les écrivains populaires connaissent bien la recette à succès: le héros qui délivrera sa princesse et, par un baiser salvateur, la révélera à l'amour. L'illusion fonctionne: un simple baiser transforme le moindre crapaud en prince charmant…

Chacun sait cependant – tout particulièrement les plus jeunes, qui ont souvent été marqués par le divorce de leurs parents – que l'amour ne dure pas toujours et que les plus belles histoires peuvent se terminer. Mais chacun espère réussir son histoire d'amour. Les difficultés sont de trois ordres: rencontrer, tomber amoureux et faire durer cet amour. Les trois s'apprennent. En voici quelques clés.

• Se connaître soi-même

À l'encontre du monde de la tradition dans lequel le mariage indissoluble empêche toute séparation, dans le monde moderne, les divorces sont de plus en plus fréquents. D'où la nécessité impérieuse de faire de nouvelles rencontres.

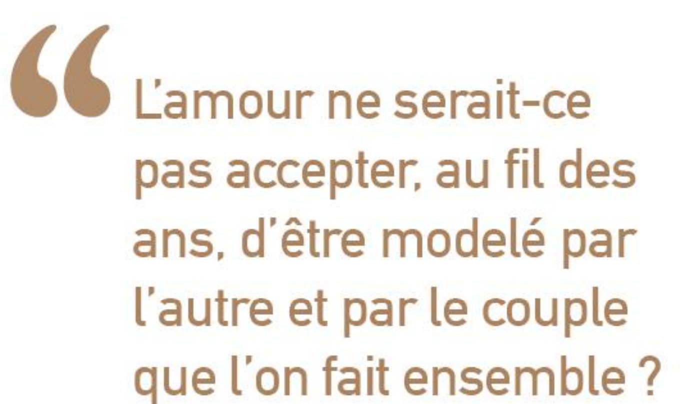
La rencontre n'est jamais facile; c'est pourquoi elle se prépare. Pour cela, il faut tout d'abord bien se connaître, avoir appris à dépasser les difficultés personnelles, avoir approché la tranquillité pour mieux apprécier « l'autre », sans trop réveiller nos conflits intérieurs. Si l'on a déjà connu des difficultés dans des relations précédentes ou une rupture traumatisante, un travail psychothérapique peut permettre de retrouver une meilleure estime de soi. Une telle démarche de compréhension de soi peut aider non seulement à trouver un meilleur équilibre personnel, à développer

Cavan Images/Alamy Stock Photo

une plus fine connaissance de soi, mais aussi à se rouvrir à autrui et donc à s'autoriser la rencontre amoureuse.
Quelle que soit son histoire personnelle, il faut ainsi apprendre à s'aimer pour pouvoir être aimé. Beaucoup de femmes ou d'hommes en difficulté de relation disent combien « *ils ne s'aiment pas* ». Quelle attitude avoir ? La réponse est : « être soi » ; savoir dire non, c'est-à-dire savoir dire oui quand on le désire vraiment.

• S'engager dans l'échang

Le « tomber amoureux » nécessite une disponibilité : il faut se sentir ouvert à la rencontre, accepter les propositions (qui vont dans le sens de ce que l'on désire). Dans une démarche active vers l'autre, la relation peut s'engager, souvent par un échange de signau : un sourire déclenchera un sourire…
Tomber amoureux procède alors de cette chaîne d'événements : accepter les signaux venant du partenaire, comprendre ses codes de communication, affronter le regard et les gestes de la personne qui vient vers vous. Le charme tient ainsi beaucoup à la gestuelle personnelle, aux mimiques du visage, au regard…



Il est évident qu'on ne décide pas du « tomber amoureux » mais on peut s'y préparer et y être réceptif afin de pouvoir s'abandonner au moment vécu.
L'amour est un sentiment qui se découvre au fur et à mesure qu'il s'installe en nous. On dira d'ailleurs : « *Je sens que je deviens amoureu(se).* »

Vient alors le moment où se cristallise la relation. Si le lien qui est en train de se tisser est vraiment désiré, que la personne sent la confiance s'installer, c'est là qu'elle peut s'engager totalement.

• Apprendre à communiquer

Pour faire durer l'amour, il faut l'entretenir. Des forces terribles s'opposent à l'amour durable : la routine, les obligations matérielles, les enfants lorsqu'ils arrivent… On ne devrait pas oublier que les conditions amoureuses, qui ont décidé de la vie en commun, disparaissent très rapidement. C'est pourquoi il est nécessaire de régulièrement les convoquer : former à nouveau le couple du début, revenir sur les lieux de la rencontre, partir à deux en amoureux, s'extraire du milieu professionnel, de la routine urbaine…

Il faut ensuite apprendre à communiquer si les codes sont différents, accepter de négocier. Le plus souvent, l'entente semble tacite ; l'amour semble suffire, mais cela va toujours mieux en exprimant ses attentes et ses désirs. L'échange d'opinions de l'un et l'autre sur les options de la vie conditionne le degré de liberté de chacun et son autonomie.

Certains couples se forment sur un mode érotique, d'autres sur un lien plus intellectuel ou autour d'une passion commune. La dimension sexuelle, devenue très importante aujourd'hui, n'occupe jamais la même place selon les individus. Dans notre grande enquête sur les couples (1), 64 % des femmes et 45 % des hommes reconnaissent ne pas bien connaître les attentes sexuelles de leur partenaire. Il n'est donc pas très étonnant que des malentendus se forment sur la question, et se résolvent parfois dans le cabinet du psychothérapeute ou du sexologue.

En conclusion, l'amour ne serait-ce pas accepter, au fil des ans, d'être modelé par l'autre et par le couple que l'on fait ensemble ? C'est-à-dire accepter l'autre tel qu'il est avec ses désirs et ses contraintes, ses qualités et ses faiblesses ? Plutôt que croire que l'on est fait l'un pour l'autre, accepter que l'on est fait l'un par l'autre…

Le mystère du coup de foudre

« *Une jeune femme me tournait le dos. Elle était au téléphone. Lorsqu'elle a raccroché, elle s'est tournée vers moi et là, nous nous sommes regardés sans pouvoir nous parler pendant quelques secondes.* » « *Dès que je l'ai vu*, complète la jeune femme, *j'ai été fascinée. Je suis restée immobile comme un chat aveuglé par la lumière des phares.* » Une belle illustration de l'expression anglaise *to fall in love at first sight* (tomber amoureux au premier regard)…

Le coup de foudre est une modalité fulgurante du « tomber amoureux ». Si 97 % des femmes et 95 % des hommes sont déjà tombés amoureux, ils sont un peu plus de la moitié (56 % de femmes et 59 % d'hommes) à déclarer qu'ils ont vécu un « coup de foudre ». Moment d'une extrême intensité, il rapproche deux inconnus en une fraction de seconde, par un lien quasi hypnotique.

Ce choc émotionnel s'accompagne souvent d'une sensation de mystère : « *C'était notre première rencontre, j'ai ressenti comme une évidence : c'était lui !* » Dans ces témoignages, on retrouve l'idée du caractère magique de la rencontre et encore le mythe du prince prédestiné. Aujourd'hui, la neurobiologie confirme la réalité du coup de foudre où agissent dopamine et ocytocine dans un parfait concert avec la psychologie du sentiment amoureux. ●

(1) Enquête de l'Observatoire international du couple (OIC) effectuée en octobre 2013 sur 566 femmes et 254 hommes.

→ À LIRE

- *Le Choc amoureux*, Francesco Alberoni, 1983, rééd. Pocket, 2018.
- *Un jour mon prince… Rencontrer l'amour et le faire durer* Philippe Brenot, Les Arènes, 2014. Les statistiques amoureuses présentées dans cet article sont tirées de cet ouvrage.

D'OÙ VIENT
L'AMOUR ?

Gabriel Wahl
Pédopsychiatre et psychiatre. Dernier livre paru : *Surdoué, et après ?* (avec Pauline de Saboulin Bollèna), Dunod, 2022.

La jalousie est-elle toujours liée à l'amour ? Et si oui, répond-elle à une nécessité de l'évolution ou à une construction sociale ?

Beaucoup vivent la jalousie amoureuse comme un aveu de faiblesse ou une faute de goût, d'autres plus introspectifs, tentent de l'apprivoiser pour donner au désir amoureux une subtile alliance de délices et de supplices. Peut-elle révéler des sentiments ? « *La jalousie seule m'a fait sentir que j'étais amoureux* », affirme Consalve dans *Zaïde* (Madame de La Fayette). Il est vrai qu'elle peut aussi s'y substituer : « *Le tempérament a beaucoup sa part à la jalousie, et elle ne suppose pas toujours une grande passion* (*Maximes*, François de La Rochefoucauld). » La jalousie peut se montrer fugitive, presque réflexe si, par exemple, il ou elle lance sur une silhouette « *un regard brusque et prolongé, pareil à un attouchement* (*La Prisonnière*, Marcel Proust) », obsédante : « *L'horrible jalousie rétrospective, la pire de toutes, parce qu'elle se prend à tout sans pouvoir s'assurer de rien* (*Elle et lui*, George Sand) » ou dramatique, telle Médée sacrifiant ses enfants après la trahison de son mari.

Anxiété, faible estime de soi et suspicion

La jalousie est-elle liée à l'amour ? Si l'on en croit l'étude d'un psychologue américain, Eugène Mathes, cette perspective indulgente semble fondée ; elle conclut poétiquement qu'il existe « *une relation positive entre la jalousie et l'amour, suggérant que la jalousie préserve et favorise l'amour* ». Mais d'autres études moins romantiques montrent que la jalousie est à l'inverse aggravée par un sentiment d'inadéquation dans le partage amoureux, anticipant ou précipitant la rupture redoutée. La jalousie s'expose à tous les paradoxes et à toutes les inconstances. On peut cependant noter quelques traits de personnalité associés au tempérament jaloux et notamment, l'anxiété, la faible estime de soi ou la tendance à la suspicion.

La jalousie éveille les sens mais endort aussi le discernement. De ce fait, elle peut participer d'une stratégie de conquête amoureuse. Ainsi, dans *Le Rouge et le Noir*, Mathilde se laisse séduire par Julien Sorel, après quelques subterfuges laissant croire à une autre liaison. Dans le jeu subtil des faux-semblants, la jalousie emprunte de nombreux scénarios. Par exemple, surjouer l'absence de sentiments jaloux pour inquiéter… ou à l'inverse, offrir une petite scène de jalousie pour rassurer. Un autre classique est de suggérer que l'on pourrait séduire ou se laisser séduire par tel ou telle. Jeu parfois émoustillant, car il est de notoriété conjugale que les bonnes querelles précèdent souvent les plus belles étreintes.

Les tourments de la jalousie s'attisent aux soupçons d'infidélité. De même, la jalousie peut provoquer l'infidélité, soit pour échapper à l'accusation infondée, soit pour devancer la tromperie redoutée. Mais où commence l'infidélité : à la séduction, au désir, à la passion, à l'adultère ? Quand ▶


Max Right/Alamy Stock Photo

la princesse de Clèves avoue sa passion pour le duc de Nemours à son mari, ce dernier meurt de chagrin alors qu'il ne s'est « rien passé ». Le héros tragique de ce roman de Madame de La Fayette semble hors des normes masculines contemporaines. À la question de savoir ce qui provoque le plus de souffrance entre ces deux situations : votre partenaire est tombé(e) amoureux(se) mais n'a commis aucune « faute » ou votre partenaire a eu des rapports sexuels mais sans être amoureux(se), les femmes expriment une jalousie aussi intense pour les deux scénarios alors que les hommes souffrent plus de l'infidélité sexuelle que de l'infidélité émotionnelle.

La psychologie évolutionniste propose une explication. Face à la reproduction, les hommes et les

JALOUSIES MEURTIÈRES

• Médée (Euripide, 431 av. J.-C.)
Après dix années de bonheur, Jason quitte Médée pour se remarier avec Créuse, la fille du roi Créon. Désespérée, Médée décide de punir son mari en tuant leurs deux enfants. L'histoire de cet infanticide a été réécrite vingt fois pour le théâtre, notamment par Sénèque, Corneille et Jean Anouilh et a inspiré près de dix opéras. Jason : « *Tu as décidé de les tuer à cause d'un lit ?* » Médée : « *Tu crois que c'est un petit malheur pour une femme ?* »

• Othello (William Shakespeare, 1604)
Iago convainc le général Othello que sa femme Desdémone le trompe avec le jeune lieutenant Cassio. Fou de jalousie, Othello tue son épouse, découvre son erreur et se suicide. « *Des babioles, légères comme l'air, sont pour les jaloux des confirmations aussi fortes que les preuves de l'Écriture sainte* (acte III, scène 2). » Deux opéras s'inspirent de la pièce de Shakespeare, le premier composé en 1816 par Gioachino Rossini, le second en 1887 par Giuseppe Verdi. Le syndrome d'Othello désigne une jalousie délirante.

• Carmen (Prosper Mérimée, 1845)
L'opéra de Georges Bizet a éclipsé la nouvelle de Mérimée dont il s'est inspiré. Don José aime Carmen, mais leurs amours tumultueuses ne durent pas. Elle ne veut s'attacher à aucun homme : « *Mon cœur est libre comme l'air, j'ai des galants à la douzaine.* » Aussi, quand Don José apprend qu'elle veut rejoindre un jeune torero, il la poignarde : « *Non, par le sang, tu n'iras pas, Carmen, c'est moi que tu suivras.* »

femmes n'ont pas tout à fait les mêmes craintes. Pour s'assurer de la transmission de leurs propres gènes et non de ceux des rivaux, les hommes devaient s'inquiéter de la fidélité sexuelle de leurs partenaires, tandis que les femmes se souciaient plus de la fidélité sentimentale des hommes, afin de s'attacher une présence protectrice pendant la période vulnérable de la grossesse et de l'allaitement.

Souffrir de la liberté sexuelle

Les ethnologues ne retiennent pas avec Jean-Jacques Rousseau que « *la jalousie paraît tenir de si près à la nature, qu'on a bien de la peine à croire qu'elle n'en vienne pas* » mais ils la décrivent comme une « *construction sociale* ». Pour preuve, ils rapportent, par exemple, les pratiques échangistes des Inuits (Arctique), la polyandrie des Todas (Inde), la permission de l'infidélité des Dobus (Mélanésie) ou l'hospitalité sexuelle des Nas (Chine) dont, apparemment, Marco Polo a bénéficié : « *Ils considèrent comme un grand bien quand un étranger couche avec leurs femmes ou leurs filles (…). Lorsque l'étranger est parti, le maître s'en revient, trouve toute sa maisonnée en liesse et en espérance ; il s'amuse à leur faire raconter les ébats qu'elles ont pris avec l'étranger, et tous, d'un même cœur rendent grâce à leurs dieux* (*Le Devisement du monde*, Marco Polo, 1298) ! »
En France, l'adultère n'est plus une faute pénale depuis la loi du 11 juillet 1975, mais elle reste une faute civile (« *Les époux se doivent mutuellement respect, fidélité, secours et assistance* »). C'est l'ambiguïté des mœurs des peuples de l'Occident : la liberté sexuelle mais aussi la liberté d'en souffrir. ●

→ À LIRE

- « Dix grands psychopathes à l'opéra », Solène Potier de Courcy, olyrix.com, 2016.
- *Une société sans père ni mari. Les Nas de Chine,* Cai Hua, PUF, 1997.
- *La Jalousie,* Willy Pasini, Odile Jacob, 2004
- *Une passion dangereuse, la jalousie,* David M.Buss, Odile Jacob, 2005.

→ SUR LE NET

- « Différence intersexuelle dans la jalousie : un test de l'hypothèse émotionnelle », Edith Hovington, mémoire d'anthropologie, université de Montréal, 2009.
- « Actualités du concept de jalousie morbide », Benjamin Ronin, thèse de doctorat en médecine, université de Grenoble, 2012.
- « Liens entre l'engagement conjugal, l'attachement amoureux et la jalousie chez les adultes de la population générale », Caroline Augusta Gasparetto, thèse de doctorat de psychologie, université de Sherbrooke, 2012.
- « Prédiction de la jalousie amoureuse des adolescents : rôle du style d'attachement et des attitudes amoureuses », Julie Parent, mémoire de psychologie, université du Québec, 2003.

L'AMOUR
EST-IL UNIVERSEL ?

Nicolas Journet

Historiens et anthropologues ont souvent entretenu l'idée que l'amour était une invention occidentale. Mais en est-on si sûr ? Il existe de par le monde d'autres façons d'aimer que d'en faire l'objet même du mariage.

« *Tombé amoureux, le prince épousa Cendrillon. Ils connurent le bonheur et eurent beaucoup d'enfants.* » Pour être bien connue, cette conclusion heureuse est-elle universelle ? En tout état de cause, historiens et anthropologues ont longtemps entretenu la conviction que l'amour comme idéal conjugal était une invention moderne et occidentale. Ainsi Philippe Ariès, Edmund Leites ou encore Howard Gatlin font-ils naître l'intimité amoureuse quelque part entre le 18e siècle et le début du 19e siècle européen. Les uns comme les autres se plaisent à souligner la mise en garde de saint Augustin, pour lequel aimer son épouse avec passion équivalait à commettre l'adultère et à rappeler que l'amour courtois, celui des poètes du 12e siècle, non seulement était supposé chaste, mais ne menait en aucun cas au mariage. Noblesse ou patrimoine obligeant, du chevalier au paysan, on se mariait selon des normes de rang ou d'intérêt qui n'avaient rien de sentimental.

De leur côté, explorateurs et anthropologues ont aussi eu leur mot à dire : les peuples qu'ils rencontraient, et dont ils étudiaient les mœurs avaient-ils des tourments d'amour, en parlaient-ils, et qu'en faisaient-ils ? Dans la majorité des cas, les ethnographes des peuples d'Asie, d'Afrique ou d'Amérique ont relevé que leurs coutumes de mariages obéissaient à des normes de parenté, de caste ou de classe ; et que, par conséquent, le choix dicté par la rencontre amoureuse échappait aux individus, rendant les sentiments personnels quelque peu superflus, sinon mal vus. Par ailleurs, ils pouvaient constater que, chez certains peuples, le comportement sexuel des jeunes gens, voire des adultes, pouvait être plus libre qu'en Occident, et dissociés d'avec toute forme de sentimentalité : nul besoin d'idéaliser ses partenaires lorsque l'accès est simple et sans enjeu majeur. Bref, il a longtemps été facile de balayer le problème de la main et d'assumer que jusqu'à nouvel ordre, l'amour comme idéal à poursuivre était – à quelques civilisations près – une spécialité occidentale.

À vrai dire, il existe très peu d'études qui ont tenté de traiter le sujet à grande échelle. Souvent citée, celle de William Jankowiak et Edward Fischer portait en 1992 (1) sur 166 sociétés de cultures différentes à travers le monde, allant du pourtour méditerranéen au Pacifique insulaire en passant par les Amériques indigènes. Que leur a-t-on demandé ? Beaucoup de choses à vrai dire, dont le point commun était de savoir si « l'amour romantique » avait au moins une forme de présence dans la culture considérée. Pour être jugées positives, les descriptions devaient au moins contenir une de ces informations :



1 - des confidences concernant des souffrances amoureuses ;
2 - des relevés de chants ou de poésies s'intéressant aux sentiments amoureux ;
3 - des exemples de fugues motivées par l'amour ;
4 - des affirmations de la part des enquêtés concernant les passions amoureuses ;
5 - des témoignages des enquêteurs allant dans ce sens.

Résultat : 85,6 % de l'échantillon passent l'examen. Démonstration est faite, selon les auteurs, que les sentiments amoureux montrent le bout de leur nez sur tous les continents. Le fait serait quasi universel, n'aurait donc pas eu d'inventeur, et n'appartiendrait pas en propre à une culture occidentale et moderne. Reconnaissons provisoirement que l'enquête de W. Jankowiak et E. Fischer tend à réfuter le point de vue antérieur des historiens et anthropologues. En revanche, elle a de quoi remplir d'aise les penseurs naturalistes pour qui « l'amour romantique » ne peut être qu'un trait légué par l'évolution, à l'origine de la monogamie, régime dominant dans l'espèce humaine.

Le plus probable est que le débat repose sur un malentendu à répétition. L'amour « romantique », en effet, tel que l'identifient historiens, anthropologues et romanciers est une notion à géométrie variable selon qu'on l'aborde sous l'angle subjectif des sentiments éprouvés (mêlant attirance sexuelle et idéalisation) et les conséquences de leur mise en œuvre. Ainsi, le dénouement fatal de la passion de Roméo et Juliette est bien différent de celui, finalement paisible, des amours chahutées des sœurs Dashwood dépeintes par Jane Austen (*Raison et Sentiments*, 1811).

De ce fait, il est rare que l'on sache exactement ce qu'on doit entendre lorsqu'on parle de l'amour. Le sociopsychologue Francesco Alberoni, dans son ouvrage le plus significatif (2), définit l'amour comme un « état naissant », c'est-à-dire voué à la disparition à mesure qu'il se consomme et se vit. Ce qui ne veut pas dire qu'il s'évanouit sans laisser de trace, mais pour Alberoni, l'amour est un sentiment volatil intrinsèquement allergique à toute forme d'institution stable. Toute société humaine étant partiellement faite d'institutions, la question traitée par les historiens et les anthropologues n'est ➤

bien souvent pas celle des passions éprouvées par chacun, mais de ce que font les hommes et les femmes de l'éventualité d'éprouver de tels sentiments : soit, autrement dit, de la fonction qu'ils leur attribuent, des normes de leur acceptabilité et des jugements qui peuvent être portés à leur égard.

Prenons un exemple. Dans un article remarquable, l'ethnologue Wynne Maggi rendait compte en 2006 (3) de ce que les gens entendent par « amour » dans une minorité non islamisée du nord-ouest du Pakistan, les Kalashas. Chez les Kalashas, comme dans la plupart des sociétés traditionnelles, les mariages sont planifiés par les familles bien avant que les jeunes filles y soient prêtes. Le temps venu, une compensation est versée par le fiancé et la noce est consommée. L'amour et l'affection n'y ont, de l'aveu général, que peu de place. Mais les Kalashas s'enorgueillissent de professer que le choix amoureux est une chose importante dans la vie d'une femme. Aussi, il est courant chez eux qu'après avoir accompli leur devoir d'épouse, les femmes rejoignent leur amoureux de jeunesse, celui qu'elles auraient choisi si la famille n'en avait décidé autrement. Ce genre d'affaires ne donne pas lieu à de violents conflits, mais se règle à l'amiable par des compensations.

Près de la moitié des femmes rencontrées par l'ethnologue avaient ainsi suivi la voie de l'amour, tandis que l'autre pouvait se vanter d'y avoir recours si leur mari devenait à leurs yeux insupportable. Selon W. Maggi, cette conception originale faisant place au choix des femmes ne relève pas d'une influence moderne et occidentale, ni d'un individualisme qui ferait fi de la famille : dans la culture kalasha, l'abandon du mari est bien un acte transgressif, mais s'il est accompli au nom de l'amour, il doit être respecté. Et la chose est si importante qu'ils y investissent une part de leur identité ethnique, bien distincte sur ce point de celle de leurs voisins musulmans, avec lesquels leurs relations ne sont pas au beau fixe.

Enquêter sur l'existence de l'amour ne doit donc pas se limiter à sonder les rêves de chacun, mais engage à comprendre la place particulière qui lui est faite dans chaque culture, et cela sans se laisser aveugler par l'idéal conjugal développé dans les pays occidentaux.


Library of congress

VARIATIONS DANS L'ART ET LA MANIÈRE D'ÊTRE AMOUREUX

L'amour est un sentiment universel reconnu dans toutes les parties du monde. Mais pas nécessairement vécu et exprimé de la même façon selon les cultures. Des chercheurs en psychologie ont notamment comparé les cultures plus individualistes (Amérique du Nord, Australie, Europe du Nord et de l'Ouest) à celles orientées davantage sur le collectif (Asie, Afrique, Amérique latine, Europe de l'Est). Dans les premières, ce sont les affinités personnelles et la liberté de choisir son partenaire qui comptent le plus. L'amour est aussi vu comme le moyen de sortir de l'isolement et de fonder sa propre famille. Dans les cultures plus collectivistes, les aspirations personnelles ne sont pas les seules à compter, mais aussi la manière dont le choix amoureux va affecter les relations avec les autres membres du groupe. Une expérience menée auprès de citoyens russes et américains a montré qu'en Russie, l'amour était davantage considéré comme une lubie qui n'existe que dans les contes de fées. Les Américains croient plus fermement en l'amour romantique. Les Russes tombent plus vite amoureux (moins d'un mois) que les Américain(e)s, qui mettent plus de temps à se fixer sur un(e) partenaire (entre deux mois et un an). L'expression de l'amour au quotidien montre aussi des différences marquées selon les cultures. Aux Philippines par exemple, il s'exprime davantage à travers des signes implicites (partager un rire, écouter attentivement l'autre), alors qu'aux États-Unis on l'affiche plus volontiers de manière démonstrative à travers des mots doux et des déclarations. Les marques d'affection et la proximité physique y sont aussi plus manifestes qu'au Japon, où l'on préfère garder ses distances en public. ●

Marc Olano

Il ne suffit pas de constater que les mariages sont imposés par des normes d'intérêt ou de parenté pour conclure que l'amour n'a pas de place dans la vie des gens. Ainsi Charles Lindholm, dans un article publié en 2006 (4), reprend à un prédécesseur sa description des mœurs des Baloutches Marri du sud-est iranien aride. Autrefois nomades, ils restent très attachés à leurs structures tribales et claniques, qui entretiennent rivalités et méfiances. Le mariage est décrit chez eux comme résolument étranger à l'amour, lequel pourtant est célébré dans leurs chansons et poèmes comme étant le sel de la vie. Mais il s'incarne dans les relations extraconjugales intimes qu'entretiennent des hommes et des femmes appartenant à des campements différents, éventuellement hostiles. Ce sont des relations clandestines d'affection passionnée d'où – en principe – la sexualité est exclue. La femme y est célébrée comme un être supérieur et intouchable, méritant confidences, hommages et cadeaux. C'est la position symétriquement inverse de celle qu'elle occupe dans le mariage, où la sexualité est évidemment présente et décrite comme une source de pollution et de danger. Ces chastes amours, écrit C. Lindholm, sont hautement recherchées par les hommes et les femmes, qui par ailleurs sont mariés conformément aux intérêts politiques ou économiques de leurs familles. Leur pratique de l'amour courtois, qui rappelle celle des anciens troubadours, n'est donc pas étrangère à la tradition occidentale, mais s'oppose en tout point à la conception moderne et libérale qui voudrait que l'amour soit un préalable à la relation sexuelle et *a fortiori*, le motif premier du choix d'un engagement conjugal.

Reste que ce modèle moderne, porté par la puissance des romances médiatiques et par son image d'ingrédient du développement, n'est aujourd'hui ignoré dans presque aucune partie du monde.

Le mariage d'amour comme idéal moderne

Faire un mariage d'amour est devenu, dans bon nombre de cultures hier encore porteuses d'autres idéaux, un objectif recherché. Ainsi, l'ethnologue Holly Wardlow (5) décrit comment chez les Hulis de Papouasie, cibles de missions adventistes depuis les années 1950 et plus récemment abreuvés de séries télévisées, le mariage par choix est devenu un signe de modernité. Assimilé à l'« amour chrétien », c'est un idéal pour les jeunes, qui tournent ainsi le dos à une tradition polygame bien différente. Il place hommes et femmes à égalité, dans une société qui auparavant pratiquait la subordination des épouses et maintenait une stricte séparation des sexes dans la plupart des activités. Le compagnonnage marital moderniste est vécu par les anciens comme un rejet des liens de famille au profit de la cellule conjugale. Ces mêmes anciens ont eux aussi une tradition amoureuse, mais elle est bien distincte : l'amour est selon eux soit le produit d'un sortilège maléfique, soit le fruit d'une attirance extraconjugale pour une femme vénale, laquelle donne lieu à un style de poésie sentimentale cultivé entre hommes. Surmonter cette contradiction autorise des compromis, comme, pour la famille, de faire semblant d'avoir choisi le fiancé, alors qu'il n'en est rien. Dans le cas des Hulis, c'est bel et bien par influence occidentale que le mariage par choix et le compagnonnage conjugal se sont fait une place dans les mœurs, et, peut-on penser, finiront par s'imposer.

Même si on ne peut plus soutenir que l'amour est une invention occidentale, on constate que le modèle du libre choix conjugal est véhiculé dans le monde par les industries culturelles des pays développés. Mais il est clair que ces derniers n'ont pas inventé les sentiments amoureux. ●

(1) William Jankoviak et Edward Fischer, « A cross-cultural perspective on romantic love », *Ethnology*, vol. XXXI, n° 2, avril 1992.

(2) Francesco Alberoni, *Le Choc amoureux*, 1979, rééd. Pocket, 1993.

(3) Wynne Maggi, « Love marriage as a marker of ethnic identity among the Kalasha of North-West Pakistan », in Jennifer Hirsch et Holly Wardlow (dir.), *Modern Loves. The anthropology of romantic courtship and companionate marriage*, University of Michigan Press, 2006.

(4) Charles Lindholm, « Romantic love and anthropology », *Etnofoor,* vol. XIX, n° 1, 2006.

(5) Holly Wardlow, « All's Fair When Love is War », *in* Jennifer Hirsch et Holly Wardlow (dir.), *op. cit.*

→ À LIRE

• « A cultural perspective on romantic love » Victor Karandashev, *Online Readings in Psychology and Culture*, vol. V, n° 4, 2015.

Entretien avec **Eva Illouz**

TOURMENTS D'HIER, TOURMENTS D'AUJOURD'HUI

La liberté sexuelle et l'émancipation féminine ont aussi leurs revers. En même temps que l'amour, elles ont transformé les souffrances qu'il occasionne.

Pour les poètes et les romanciers, l'amour, ses délices et ses déboires sont des sujets à la fois éternels et intimes. Lorsque les sociologues s'en mêlent, ils brossent un autre tableau, où les mystères de l'affectivité amoureuse semblent obéir à des logiques collectives. Eva Illouz, qui a su dans un précédent livre (*Les Sentiments du capitalisme*, 2006) dresser un bilan de la psychologisation des rapports sociaux dans les sociétés libérales, s'est penchée dans *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité* (2012) sur les tribulations de l'amour et du couple dans le monde d'après la libération sexuelle. Comment se fait-il que plus de liberté et d'égalité laisse encore place à tant de contrariétés, de déceptions, d'instabilité et de malentendus ? « *Comment se fait-il,* écrit-elle, *qu'en dépit de leur force et de leur autonomie, les femmes soient aussi déroutées par l'attitude élusive des hommes ?* »Pourquoi les relations sentimentales et sexuelles modernes ressemblent-elles à un chaos ?

Votre ouvrage est consacré aux tourments liés à l'amour dans les sociétés libérales modernes. Mais qu'entendez-vous par là ?

J'ai enquêté en Europe de l'Ouest, aux États-Unis et en Israël sur la place de l'amour, des relations hétérosexuelles et du couple dans la vie des gens. Je suis frappée par le fait que les rapports amoureux sont devenus très volatils, le lieu de l'ambivalence, du risque, de l'incertitude. Par exemple, la question de l'intention des partenaires au début d'une relation reste en suspens, n'est pas gérée par des codes et des rituels sociaux qui permettent de naviguer sur les grandes eaux troubles de l'incertitude. Le doute plane sans cesse sur les intentions des uns et des autres. On se questionne sur la nature du lien amoureux, sur la définition de la situation, sur le caractère plus ou moins personnel ou intéressé des relations sexuelles. Des difficultés naissent aussi de la nécessité de négocier en permanence la situation des partenaires, confrontés à deux impératifs contraires : celui de jouir de son autonomie et celui de dépendre de l'autre. Cette contradiction occasionne de nombreux malaises et conflits dans les couples, parce que le plus grand doute règne sur ce qu'il est juste, légitime et désirable de faire. Enfin, il y a aussi le fait que l'échec ou la rupture, malgré leur fréquence élevée, ne sont pas pour autant devenus anodins. Ils peuvent remettre en question la personne bien plus profondément qu'ils le faisaient autrefois. Les relations amoureuses sont très peu régulées.

Vous faites souvent la comparaison avec ce qui se disait de l'amour dans la seconde moitié du 19e siècle. Pourquoi ?

En matière amoureuse, chaque époque connaît des contraintes apportées par l'environnement technique, par le droit, et par l'éthique dominante. Par exemple, avant la généralisation du transport aérien, il était à peu près impensable d'entretenir une relation de couple avec un ou une partenaire qui vit à des milliers de kilomètres. Aujourd'hui, les « *long distance relationships* » sont devenues courantes. À cela s'ajoutent des données culturelles, collectives donc, qui vont peser sur les choix intimes. Aux 17e et 18e siècles, l'offre amoureuse était très limitée en nombre et qualité, et l'on ne faisait pas d'essai avant de choisir un conjoint. Pour ce faire, on consultait ses parents, ou ses amis et le milieu dans lequel on vivait. Aujourd'hui, on n'est censé se fier qu'à ses propres


Susanne Schleyer

Eva Illouz
Professeure de sociologie et directrice d'études à l'EHESS, auteure de *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité,* Seuil, 2012 et de *La Fin de l'amour. Enquête sur un désarroi contemporain,* Seuil, 2020.

sentiments, à l'exclusion des considérations de fortune et de qualité sociale. Dans le doute, on consultera un psychologue ou un astrologue. La façon dont les gens prennent leurs décisions ne dépend pas seulement des jugements qu'ils peuvent se former tout seuls, mais opère au sein d'un environnement culturel et social changeant. C'est ce que j'appelle « l'écologie morale du choix », et cela s'applique à l'amour aussi bien qu'à d'autres domaines de la vie.

Justement, cette « écologie du choix » a selon vous connu de profonds changements depuis au moins un demi-siècle, sous l'effet de puissants facteurs. Quels sont-ils ?

Le premier élément, c'est la grandeur des échantillons sexuels. Don Juan, aujourd'hui, c'est tout le monde : 90 % des hommes et des femmes ont des relations multiples, parallèles ou successives, ou bien aspirent à les avoir, ce qui revient au même. Ces relations ne visent pas *a priori* à créer un foyer et avoir des enfants, ni même un grand amour. Ensuite, il y a le fait que le mariage n'a plus de fonction économique et sociale mais émotionnelle ; mais ce fait-là est construit différemment pour les femmes et pour les hommes. Il y a de plus le fait que l'évaluation du partenaire est entièrement individualisée, non pas le résultat d'un processus de délibération collectif. Finalement, il y a le fait que le but des choix sexuels et amoureux est plus confus. On pourrait dire que la relation amoureuse a perdu sa forme, au sens que le sociologue Georg Simmel donnait à ce mot.

Vous attribuez ensuite au féminisme la responsabilité d'un certain « désenchantement » de l'amour. Pourquoi ?

Toute tentative de rendre les gens plus lucides sur leurs conditions de vie, sur les mythes qui obscurcissent leur ▶

conscience, est un désenchantement. Les relations amoureuses et conjugales, avant le féminisme, étaient basées sur des mythes qui certes rendaient la relation amoureuse plus intense, plus claire, mais qui enveloppaient les hommes et les femmes dans des identités mythiques. Le féminisme a changé cela : il a exigé des femmes qu'elles prennent la mesure de leurs droits légitimes et développent leur autonomie. Du coup, les relations de couple se sont contractualisées et sont devenues plus utilitaires : pour exister, elles doivent satisfaire les intérêts ou les désirs des partenaires. Cela a appelé des échanges plus âprement négociés et des calculs de plaisirs et de peines, ce qui est relativement contraire à l'amour inconditionnel.

Vous citez aussi l'influence de la culture de la consommation sur les comportements sexuels. Qu'entendez-vous par là ?

Je dirais que c'est le grand choix sexuel qui règne aujourd'hui. Depuis les années 1970, hommes et femmes se rencontrent sur un marché libre, dérégulé, qui ne les oblige plus à se marier ni même à s'engager durablement et publiquement. C'est un changement qui a eu des effets très positifs, comme de mettre fin au patriarcat et rendre la sexualité plus intéressante qu'autrefois. Cette dérégulation a déstigmatisé l'homosexualité et promu le plaisir sexuel féminin. Mais elle a eu aussi des conséquences plus fâcheuses : tout ou presque est permis dans la relation amoureuse. C'est un espace sans règles ni contraintes, contrairement à beaucoup d'autres domaines de la vie comme le travail, la politique, la famille, etc. C'est le seul domaine où aucune exigence n'est clairement posée, alors que dans tous les autres, il existe des règles d'éthique élémentaires et des arbitres.

Vous dénoncez une asymétrie entre les sexes, raison pour laquelle les femmes souffrent plus que les hommes de la dérégulation des rapports amoureux. Quelle est-elle ?

C'est un fait que je souligne : les hommes ont plus de choix et sont plus longtemps sur le marché de l'amour. Cela a amené chez eux un effacement de la volonté de s'engager dans une relation durable. C'est une conséquence connue de l'amplitude de l'offre. De nombreuses recherches ont montré que quand l'on offre trop d'options aux gens, ils ne savent plus ce qu'ils veulent, tout en cherchant à maximiser leur choix. En matière de télévision, l'un des effets reconnus est le « zapping ». En amour, c'est le nomadisme sexuel. Les économistes parlent d'« incapacité à former une préférence stable » : on ne sait plus ce que l'on cherche. Les hommes d'aujourd'hui ne montrent plus du tout les mêmes dispositions à cultiver une relation amoureuse qu'autrefois. Dans la littérature victorienne, c'étaient eux qui devaient être clairs et déterminés : ils avaient la charge de convaincre les femmes de leurs sentiments. Les femmes étaient plus réservées et pouvaient hésiter. Mais aujourd'hui, les rôles se sont inversés et les femmes sont plus claires que les hommes sur leurs sentiments, parce qu'elles ont moins de choix et ne cherchent pas la même chose que les hommes.



L'amour est le grand thème féminin parce que c'est par l'amour que les femmes recherchent la reconnaissance de soi par l'autre.

Tout le monde ne cherche-t-il pas l'amour ? Pourquoi les femmes ne chercheraient-elles pas la même chose que les hommes ?

L'amour est le grand thème féminin parce que c'est par l'amour que les femmes recherchent la reconnaissance de soi par l'autre. C'est un effet de ce qui a longtemps été l'exclusion sociale. Par la reconnaissance, on se voit octroyer une valeur sociale. Dans le cadre de l'individualisme moderne, le problème est de trouver des occasions de faire l'expérience de sa propre singularité. La relation amoureuse a pour vocation d'apporter cette expérience, dans un monde où la valeur de soi est contestée, évaluée et négociée. Aujourd'hui, l'échec amoureux menace directement l'estime de soi, en particulier chez les femmes. Comme les femmes continuent d'avoir moins accès que les hommes à la reconnais-

POURQUOI LES FEMMES ROMPENT-ELLES ?

En 2011, le sociologue François de Singly relevait que dans le monde moderne l'amour reste « *la seule belle histoire qui permet à l'individu de croire qu'il est reconnu à titre personnel* ». Mais lorsque la reconnaissance n'est pas au rendez-vous, les unions tournent court, comme le montre l'augmentation du nombre des divorces. Or, dans la majorité des cas, ce sont les femmes qui décident la rupture. Pourquoi rompent-elles ? Pour échapper à un compagnon ou à une routine qui les étouffe ? Pour pouvoir s'épanouir et vivre différemment ? F. de Singly a voulu en savoir plus, et a mené une enquête à base de témoignages, de littérature et de films.
Le sentiment de « disparition de soi » d'une part, et la « revendication de soi » d'autre part sont les deux grandes raisons avancées par les femmes. Elles sont liées à une conception variable du couple : certaines femmes privilégient l'autonomie (le « je »), d'autres la fusion et le partage (le « nous »), et d'autres encore veulent concilier les deux. Ces postures conditionnent la manière dont est vécue la séparation : nouvel envol pour les unes, sentiment d'échec pour les autres…
Le regard historique que porte F. de Singly sur les transformations du couple contribue à enrichir son analyse. Dans le couple traditionnel (avant 1975), les femmes, dépendantes de leur époux, acceptaient d'être assignées à leur rôle de « femme de ». Depuis, tout a changé. Elles exigent le respect de leur identité personnelle et la construction d'un monde commun dans lequel l'homme est censé s'investir autant qu'elles. Et c'est là que la machine s'enraye. L'égalité des sexes exige la réciprocité. Or, plus portées au travail du *care*, les femmes se sentent souvent flouées : l'inégale répartition des tâches domestiques engendre chez elles un sentiment de « dépossession de soi ». Lorsque le mari est volage, la trahison vient s'ajouter au mal-être… « *Dans la séparation se joue un match entre un* care *féminin et un égoïsme masculin* », conclut l'auteur. Eh oui, l'amour n'est plus inconditionnel, sauf pour les enfants. Il est même devenu beaucoup plus exigeant. ● **Martine Fournier**

→ À LIRE

• *Séparée. Vivre l'expérience de la rupture*, François de Singly, Armand Colin, 2011.

sance par le travail et par la réussite sociale, elles dépendent plus de leur succès dans la sphère de l'intime. Elles s'investissent plus dans la relation amoureuse et dans la maternité parce qu'elles sont plus fréquemment exclues de la sphère publique. Si, de nos jours, une femme n'est pas forte économiquement et socialement, si elle aspire à être une mère de famille hétérosexuelle assez classique, elle est très vulnérable à la déception amoureuse. Ces femmes cherchent un amour stable, et elles rencontrent des hommes qui veulent de moins en moins s'engager. D'accord, c'est en train changer, parce que les femmes ont de plus en plus de possibilités, mais le changement est quand même assez lent.

Pourquoi l'amour fait mal *a été traduit en plusieurs langues et a eu beaucoup de lecteurs. En quoi pouvait-il les aider, comme vous en faites le vœu en conclusion ?*

L'expérience amoureuse est devenue aujourd'hui très paradoxale parce qu'elle est faite de très peu d'engagement et de responsabilité, mais reste d'une importance cruciale. La psychanalyse n'a pas apporté de solution, car elle n'a fait que renvoyer les gens à leurs tourments intérieurs. Je crois qu'il est beaucoup plus utile de montrer en quoi l'amour est une relation qui nous fait sortir de nous-mêmes et nous confronte aux déterminants sociaux qui sont ceux de notre époque. À partir du moment où l'on conçoit que ce qui nous arrive est le résultat de forces qui nous sont extérieures, on souffre moins de l'individualisation des échecs et des peines amoureuses. C'est en cela que ce livre a un rôle à jouer. Il reste qu'un idéal d'amour qui ne soit pas biaisé par la domination masculine est à trouver. Il faut élaborer un nouveau modèle amoureux qui respecte l'égalité et l'autonomie des deux sexes, sans retomber dans l'héritage religieux et le sacrifice, car tout cela a été définitivement mis à bas par le féminisme. ●

> Propos recueillis par **Martine Fournier**

LA VIE DE COUPLE RÉINVENTÉE

Gérard Neyrand
Sociologue, professeur émérite à l'université de Toulouse, il est l'auteur de *L'Amour individualiste. Comment le couple peut-il survivre ?*, Érès, 2018.

En union libre, pacsé ou marié, concubin ou non, hétérosexuel ou homosexuel, exclusif ou échangiste… Le couple s'est émancipé de la norme conjugale. Incontestablement plus libre, il est aussi plus fragile.



Auparavant, le mariage était porteur et garant de la fondation de la famille et de sa pérennité. La montée des unions libres et l'explosion des divorces ont marqué sa désinstitutionnalisation, autrement dit la progressive diminution de sa valeur d'institution, et sa relative désaffection au profit d'autres modes de vie conjugale : union libre, concubinage ou pacs. Dès lors, la légitimité de la pratique sexuelle n'est plus définie par l'institution du mariage mais par le fait qu'elle est réalisée entre deux partenaires librement consentants. Cette liberté implique la responsabilisation des individus et une plus grande rigueur dans la définition et le contrôle des transgressions. L'évolution des lois, depuis les années 1980 illustre bien cette ambiguïté : le devoir conjugal a été supprimé et le viol constitue la transgression suprême de l'ordre social. Cette reconfiguration de l'ordre conjugal s'appuie sur des évolutions majeures : accession des filles aux mêmes études que les garçons, diffusion des moyens modernes de contraception, montée du féminisme, tertiarisation de l'économie. L'émancipation féminine s'est accompagnée d'une redéfinition du couple, désormais centré sur le seul sentiment amoureux. D'où la grande fragilité de ce nouveau couple, traversé par un autre profond mouvement de transformation des rapports sociaux, celui de la montée inexorable de l'individu depuis la Révolution. Cette situation contradictoire se traduit dans un cet oxymore : « *l'amour individualiste* » (1). Si l'amour est désormais le motif du couple, comment peut-il arriver à préserver l'autonomie des deux partenaires ? Par la mise en œuvre de ce paradoxe majeur, celui de l'individualisme relationnel, autrement dit le fait que la réalisation de soi doit s'effectuer au travers de la relation aux plus proches, exemplairement le conjoint, puis l'enfant. La tension devient majeure entre l'injonction sociale à la réalisation de soi et la nécessité de s'appuyer sur une relation conjugale réciproquement satisfaisante pour y advenir. Le niveau d'attentes à l'égard du partenaire devient si élevé que la rupture constitue une issue fréquente, et que pour préserver un tel idéal conjugal se multiplient les alternatives à la conjugalité classique.

La diversité des modèles

Le modèle du couple s'en est trouvé transformé, il ne s'agit plus tant de former un couple fusionnel comme autrefois, où chacun est la « moitié » de l'autre, que de préserver l'autonomie des partenaires dans la vie conjugale. S'affirmer et s'épanouir pleinement comme individu à travers la



> « Il ne s'agit plus tant de former un couple fusionnel comme autrefois, où chacun est la « moitié » de l'autre, que de préserver l'autonomie des partenaires dans la vie conjugale.

relation, dans une réciprocité partagée, telle est aujourd'hui l'entreprise périlleuse à laquelle les conjoints, transmués en partenaires, doivent se confronter. Le couple est devenu un duo (2), dont il s'agit de préserver l'harmonie dans une volonté de conciliation des dimensions personnelles avec la constitution du « nous conjugal ».
Pour tenter de réaliser un tel objectif, les stratégies sont multiples. Pour certains, le risque est de voir la vie commune progressivement devenir insipide et la routine s'installer sans alternative possible. Il convient alors de conserver chacun son domicile et de se retrouver au gré des envies et des possibilités. D'autres au contraire trouvent que c'est le cœur de la vie du couple, la vie sexuelle, qui est menacée par la routine. Pour y remédier, deux options possibles: soit on s'affranchit des normes traditionnelles dominantes de l'exclusivité sexuelle et on s'autorise à mener de front plusieurs histoires amoureuses. C'est le polyamour, surtout ▶

présent dans les grandes villes où le contrôle social est bien plus faible. Soit on estime que le sexe et l'amour sont deux choses bien différentes et l'on peut s'adonner aux joies de l'échangisme, désormais répandu partout. Sans oublier, bien sûr, cette façon ancestrale de composer avec la norme d'exclusivité par l'adultère (3), toujours fréquent, bien qu'en l'occurrence il ne s'agisse pas d'une nouvelle forme de vie en couple.



Mais le danger pour le couple ne vient pas toujours de l'usure de la vie quotidienne ou de la monotonie d'une pratique sexuelle routinisée. L'enfant peut représenter aussi un obstacle pour un épanouissement personnel centré sur les deux individus partenaires, qui ont trouvé un équilibre entre les moments hédonistes vécus ensemble et les passions plus individuelles. Il faut alors sacrifier une grande part de ce qui participait à la réalisation de chacun. Pour beaucoup, cependant, l'enfant constitue un nouveau support de réalisation de soi, mais pour d'autres les charges se révèlent trop lourdes. Aujourd'hui, une Française sur dix n'aura pas d'enfant, le plus souvent volontairement. Si ce taux est le plus faible taux des pays européens (trois sur dix en Allemagne), c'est que la France est ouverte à la diversité, entre une conception traditionnelle toujours présente et de multiples façons de concevoir la place des hommes et des femmes dans le couple, n'obligeant pas à choisir entre l'enfant et la vie professionnelle.

Le temps des incertitudes conjugales

À ces innovations, il faut ajouter la banalisation du couple homosexuel, malgré les résistances violentes mais minoritaires au mariage des homosexuel(le)s. Avec la double disjonction du sexuel et du reproductif, et du conjugal et du parental, c'est alors l'homoparentalité qui questionne la conjugalité homosexuelle. Alors que l'enfant n'est plus l'avenir obligatoire des couples, va-t-il devenir celui des couples homosexuels ? Ce n'est pas le moindre des paradoxes conjugaux contemporains.

Le temps des incertitudes conjugales est donc arrivé ! Jamais autant valorisé, le couple est désormais multiple, car à travers lui se (re)joue la question identitaire. La montée inexorable des couples mixtes en témoigne également.

Au total, la fonction expressive du couple est devenue fondamentale et le dialogue conjugal s'est trouvé promu au rang de régulateur privilégié. Devenu un espace de protection contre les agressions de la vie extérieure, le couple est un lieu d'édification des règles et modalités de la vie personnelle. Le/la partenaire demeure le support privilégié d'une élaboration de l'identité de l'adulte, prise entre la dynamique de montée d'un individualisme expressif et les enracinements archaïques de la vie psychique où se rejouent les attachements précoces. À la reformulation constante de l'idéal conjugal répondent la diversité des stratégies pour pérenniser la vie de couple et le renouvellement croissant des partenaires lorsque le réel vient s'introduire dans la réalité… avec par exemple les réseaux sociaux qui donnent l'illusion de la profusion conjugale. ●

(1) Gérard Neyrand, *L'Amour individualiste. Comment le couple peut-il survivre ?*, Érès, 2018.
(2) Irène Théry, « Le couple occidental et son évolution sociale : du couple "chaînon" au couple "duo" », *Dialogue*, n° 150, octobre-décembre 2000.
(3) Marie-Carmen Garcia, *Amours clandestines. Sociologie de l'extraconjugalité durable*, Presses universitaires de Lyon, 2016.

LES NOUVEAUX CODES **DE LA SÉDUCTION**

Martine Fournier

Refus du harcèlement, arrêt du sexisme…, et si la séduction se réinventait ?

On disait les femmes « libérées », parvenues par un long processus historique aux études, aux sphères professionnelles et politiques, et à la liberté de jouir de leur corps, même si des résistances perdurent. Il aura fallu cinquante ans de plus, constate l'historienne des femmes Michelle Perrot, pour refuser d'accepter le harcèlement au travail, dans la rue, ou même les propos graveleux et sexistes qui furent longtemps monnaie courante…

L'affaire Harvey Weinstein, surgie à l'automne 2017 a provoqué un véritable tsunami. Parties de la sphère hollywoodienne, les dénonciations de harcèlement, de violences sexuelles, de viols se sont multipliées via les réseaux sociaux, faisant tomber de leur piédestal des personnalités du monde médiatique, politique, intellectuel, sportif et même religieux…

L'onde de choc est devenue internationale, signifiant que les femmes ne tolèrent plus de subir des comportements masculins qui leur dénient le droit à une égale dignité avec le sexe mâle.

L'immense mouvement social de la période contemporaine que fut le mouvement de libération des femmes dégoupille en ce début de 21e siècle un ressort caché de la domination masculine, que beaucoup d'entre elles avaient intériorisé « *comme des comportements faisant partie du bagage féminin* (1) ».

Plus étonnant encore, de nombreux hommes viennent les rejoindre. En France notamment « *les hommes n'hésitent pas à se joindre au mouvement #metoo de libération de la parole des femmes contre les violences sexuelles* », pouvait-on lire dans le quotidien *Le Monde* en janvier 2018. Toute une parole masculine se délie à son tour, attestant que tous les hommes ne sont pas des violeurs en puissance et qu'il faut revoir les figures longtemps imposées par « *un modèle viril dominant dans les représentations* ». Ayant grandi dans le contexte féministe qui s'est déployé depuis une cinquantaine d'années, beaucoup sont en outre devenus des pères qui souhaitent mettre leurs filles à l'abri de pratiques devenues inacceptables.

« On pourra même plus draguer ! »

« *Alors, on ne pourra même plus draguer ?* », s'exclame benoîtement l'homme de la rue… Le déferlement sur #metoo ne manque pas de susciter de vifs débats. Certains soulignent le danger de dénonciations vengeresses et affabulatrices, inhérent à toute libération de parole. D'autres s'inquiètent d'une nouvelle police des mœurs interdisant toute forme d'approche entre les deux sexes : « *L'obsession du harcèlement sexuel ne conduit-elle pas à une surinterprétation dans un sens nécessairement coupable, des expressions multiformes de la séduction ?* », s'interroge ainsi la philosophe Olivia Gazalé (2), qui ajoute que le risque serait de se priver d'un « érotisme authentique »…

Dans une tribune du *Monde* de janvier 2018, un collectif de 100 femmes françaises, écrivaines,


Juha Puikkonen/Alamy Stock Photo

actrices et personnalités médiatiques a dénoncé ce qu'elles qualifient de nouvelle « *vague purificatoire* » conduite par des féministes « *gardiennes de l'ordre moral* ». Elles revendiquaient « *la liberté d'importuner, indispensable à la liberté sexuelle* ».

Ce n'est pas un hasard si ces résistances surgissent en France. Terre d'invention de l'amour courtois et de la galanterie, la France entretient une relation ambivalente au féminisme. Elle a vu naître Olympe de Gouge et Simone de Beauvoir, mais a longtemps tenu à distance les combats féministes. Toute une intelligentsia y voyait une invasion nocive venue – comme souvent en pareil cas – d'une Amérique de tous les excès.

Galanterie et séduction

Y aurait-il donc une « *exception française* », comme le suggérait aussi Élisabeth Badinter dans *XY* (3), paru dans les mêmes années? C'est aussi la thèse de l'historienne Mona Ozouf (4), qui estimait que la France était est la patrie d'un « *commerce apaisé* » entre les hommes et les femmes, fruit d'une longue histoire qui cultivait, notamment dans les salons de l'Ancien Régime, la galanterie et une civilité permettant aux deux sexes de converser harmonieusement.

Plusieurs histoires de la séduction, parues en France ces dernières années, racontent cependant une tout autre histoire. Jean-Claude Bologne (5)

a montré la face violente et dominatrice de la séduction à travers les âges : rapts ou sujétion par l'argent dans l'Antiquité, droit de cuissage au Moyen Âge… Les périodes de l'histoire qui ont glorifié les Casanova et autres Don Juan la montrent toujours faite de ruses et de pièges destinés à assouvir l'ardeur du désir. Pour cet historien, la conquête amoureuse a longtemps été une affaire de mâles dominants.

Les femmes ne sont pas en reste. Marie-Francine Mansour (6) narre de son côté l'histoire des tentatrices bibliques, des influentes hétaïres grecques, des mondaines et courtisanes du temps des salons (17e-18e siècle)… Une séduction aux multiples visages, reposant sur des rapports de domination d'un sexe sur l'autre.

« *Nul ne saurait être plus grand que la séduction elle-même, pas même l'ordre qui la détruit* », écrivait pourtant Jean Baudrillard. Dans un essai récent, le sociologue Gilles Lipovetsky combat lui aussi cette condamnation d'une séduction entachée de mensonge et de tromperie.

Plaire et toucher, capter l'émotion, captiver l'attention sont des ressorts de l'art autant que du commerce, de l'amour autant que de la politique, écrit Roger-Pol Droit à son propos.

On l'aura compris : la séduction a ses charmes et participe du commerce amoureux. Mais les temps ont changé, et la définition qui en découle mérite quelques aménagements. « *Les témoignages des réseaux sociaux n'encouragent nullement à limiter la liberté sexuelle*, écrit Raphaël Liogier. *Ils plaident même pour son extension. Mais dans la réciprocité. Ce qui change tout…* » Ce philosophe souligne une confusion entre l'insistance importune des harceleurs et « *l'agrément du vrai jeu de la séduction* » dans lequel on se plaît à l'obtenir.

L'ère de la réciprocité

Quant à la « civilité » du féminisme français, elle ne serait rien d'autre pour certains qu'un « mythe national » qui masque le retard des Françaises dans leur mouvement d'émancipation. En France d'ailleurs, l'arrestation tonitruante de Dominique Strauss-Khan alors directeur du FMI, accusé en 2006 d'agression sexuelle sur une employée d'un hôtel aux États-Unis, lui a certes valu sa « mort » politique et médiatique, mais elle n'avait entraîné aucun débat de grande ampleur sur les questions de harcèlement.

« *Les femmes qui ont pris la parole sur Twitter n'entendent pas émasculer les mâles,* affirme encore R. Liogier. *Elles n'entendent rien interdire de ce qui est réciproquement désiré (…). Elles veulent simplement prendre part à la vie ou au monde quelle que soit l'heure du jour. Sans avoir à changer de trottoir.* »

Depuis les années 1970, les changements de comportements et de représentations se sont précipités dans les nouvelles générations, notamment chez les jeunes femmes. Pour les hommes, les choses sont parfois plus compliquées : beaucoup sont encore des tenants de l'ancien système patriarcal, et se retrouvent parfois déboussolés face à des femmes dont ils ne saisissent plus les clés de fonctionnement.

Ce sont cette fois les modèles de virilité qui sont à repenser, ce à quoi beaucoup d'entre eux s'emploient. Philippe Brenot ne déclarait-il pas déjà en 2012 dans les colonnes de *Sciences Humaines* : « *La majorité des hommes d'aujourd'hui sont très attentifs à des valeurs de séduction qui conviennent mieux aux femmes. Ils cherchent à comprendre et à se rapprocher des sensibilités féminines en étant plus à leur écoute. Ils se livrent davantage par la parole, ils tentent d'écouter – même si c'est parfois difficile – et cherchent le dialogue avec leur partenaire* (7). » ●

(1) Raphael Liogier, *Descente au cœur du mâle,* Les liens qui libèrent, 2018. Ismaël Khelifa, *Mâles d'hier, hommes d'aujourd'hui. Les confidences du pénis*, Seuil, 2018.

(2) Olivia Gazalé, *Je t'aime à la philo. Quand les philosophes parlent d'amour et de sexe*, Robert Laffont, 2012.

(3) Élisabeth Badinter, *XY. De l'identité masculine*, Odile Jacob, 1992.

(4) Mona Ozouf, *Les Mots des femmes. Essai sur la singularité française*, Fayard, 1995.

(5) Jean Claude Bologne, *Histoire de la conquête amoureuse. De l'Antiquité à nos jours*, Seuil, 2007.

(6) Marie-Francine Mansour, *Ruses et plaisirs de la séduction*, Albin Michel, 2018.

(7) Entretien avec Philippe Brenot, « La libido du mâle nouveau », *Sciences Humaines*, n° 235, mars 2012.



→ À LIRE

• Entretien avec Philippe Brenot, « La libido du mâle nouveau », *Sciences Humaines,* n° 235, mars 2012.

LE CHOIX DU CŒUR
LE POIDS DES ORIGINES

Emmanuelle Santelli et **Beate Collet**
Toutes deux sociologues, elles ont publié ensemble *Couples d'ici, parents d'ailleurs. Parcours de descendants d'immigrés*, PUF, 2012.

Les enfants d'immigrés tentent de concilier les nouvelles normes de la vie à deux, tel le libre choix du conjoint, avec les attentes de leurs parents.

Qui se ressemble s'assemble, dit le proverbe. En sociologie, on utilise plutôt le terme d'endogamie pour qualifier cette tendance à choisir son conjoint à l'intérieur d'un groupe (social, culturel, professionnel, religieux, ethnique). L'enquête « Trajectoire et origines » de l'Ined/Insee réalisée en 2008 confirme que cette réalité existe toujours en France : la grande majorité des descendants d'immigrés vivent en couple avec un conjoint de même origine (61 %). Ce conjoint est soit un descendant d'immigré, comme eux (22 %), soit un immigré (39 %). Dans les deux cas, ils sont originaires du même pays que les parents.

Toutefois, ces chiffres, comme souvent, masquent de grandes différences. Par exemple, 65 % des descendants d'immigrés d'origine turque se marient avec un conjoint venu du pays d'origine des parents, alors qu'ils ne sont que 26 % parmi ceux d'origine algérienne, 43 % parmi ceux d'origine marocaine et tunisienne et 51 % pour ceux d'origine sahélienne. C'est dans le groupe des descendants d'immigrés d'origine algérienne que l'on obtient le taux d'unions mixtes le plus élevé (47 %).

Un contexte postmigratoire

Dans leurs décisions conjugales, les enfants d'immigrés restent tributaires des normes matrimoniales relevant de l'univers culturel et religieux de leurs parents, tout en se forgeant des aspirations personnelles dans le contexte de la société française grâce aux médias et aux échanges avec leurs pairs. Ainsi, ils savent souvent que leurs parents souhaitent un mariage endogame, c'est-à-dire au sein du groupe d'appartenance. Dans le contexte postmigratoire, cette norme s'est progressivement transformée et vise désormais un mariage au sein du même groupe ethnoculturel dans un sens plus large. Si une partie des enfants y souscrit et s'unit à un conjoint du pays d'origine des parents ou à un descendant d'immigrés comme eux, d'autres en revanche s'y opposent et décident de former ce qui est appelé un « couple mixte ».

L'endogamie procure la satisfaction de partager un même système de valeurs culturelles. Toutefois, notre enquête qualitative montre que les descendants d'immigrés se sont aussi progressivement approprié les valeurs conjugales contemporaines. Ils ont « mixé » les attentes parentales (préservation des origines) avec celles de la société moderne (équivalence des positions sociales et bonne entente entre les partenaires).

Trois profils de couples

Notre enquête qualitative auprès d'une centaine de descendants d'immigrés a permis d'identifier trois profils de l'entre-soi conjugal.


Rastislav Kolesar/Alamy Stock Photo

1- L'entre-soi hérité
Il perpétue le modèle parental. Les descendants d'immigrés proches de ce type, comme Ayda âgée de 28 ans et d'origine turque, semblent peu enclins à déroger aux règles posées par les parents, ils conçoivent que leurs mariages soient arrangés*: « *Pour moi, c'étaient des vacances normales, mais pour eux, c'était la discussion sur mon futur mariage. (…) Un jour les parents de mon mari sont venus à la maison, ils étaient assez ouverts. Ma belle-mère était institutrice. Elle était bien habillée. Moi, je ne pouvais jamais m'habiller comme elle, j'étais sous l'emprise de mes parents. Je me disais : si je peux changer de vie, pourquoi pas ? Mais je n'avais pas encore vu mon futur mari. (…) Je ne me rendais pas compte que le mariage s'imposait… Quand j'ai dit non à ma mère, que je voulais attendre encore, tout s'est écroulé : comment pouvais-je dire non à un mariage proposé par mes parents ?* »

2- L'entre-soi négocié.
Les descendants d'immigrés ne remettent pas en cause la norme endogamique, mais ils effectuent un travail de réinterprétation de cette norme. Le lien conjugal s'élabore alors à partir d'une synthèse subtile entre les normes et exigences du milieu familial et une interprétation plus individualiste de ce cadre normatif, permettant aux jeunes adultes d'adopter des conduites proches de celles de leurs pairs de la population majoritaire (se rencontrer librement, s'aimer et se fréquenter avant de décider de vivre ensemble). Toutefois, à la différence de ces derniers, le couple ne s'établit ensemble qu'une fois marié. Expression de l'entre-soi négocié, le « mariage halal » comme celui de Kheira âgée de 37 ans et d'origine algérienne apporte une forme de certification dans un contexte soumis à d'autres normes.

« Je suis allée avec ma mère à une fête organisée par une voisine de quartier. (…) J'ai juste aperçu son fils en train de danser. C'est par la suite, lors d'une autre fête, que l'on a commencé à discuter. J'étais avec un groupe de copains et l'un d'eux m'a présentée. (…) Il connaissait mon père : ils se voyaient beaucoup en ville. Par la suite, on s'est vu un petit peu, quand je suis partie en vacances, on est resté en contact par téléphone. (…) Dès le début, je lui plaisais, il me plaisait, ça, c'est sûr et certain et puis quand on discutait, on avait les mêmes buts, on avait la même façon de penser, c'est grâce à ça que l'on s'est retrouvé. »

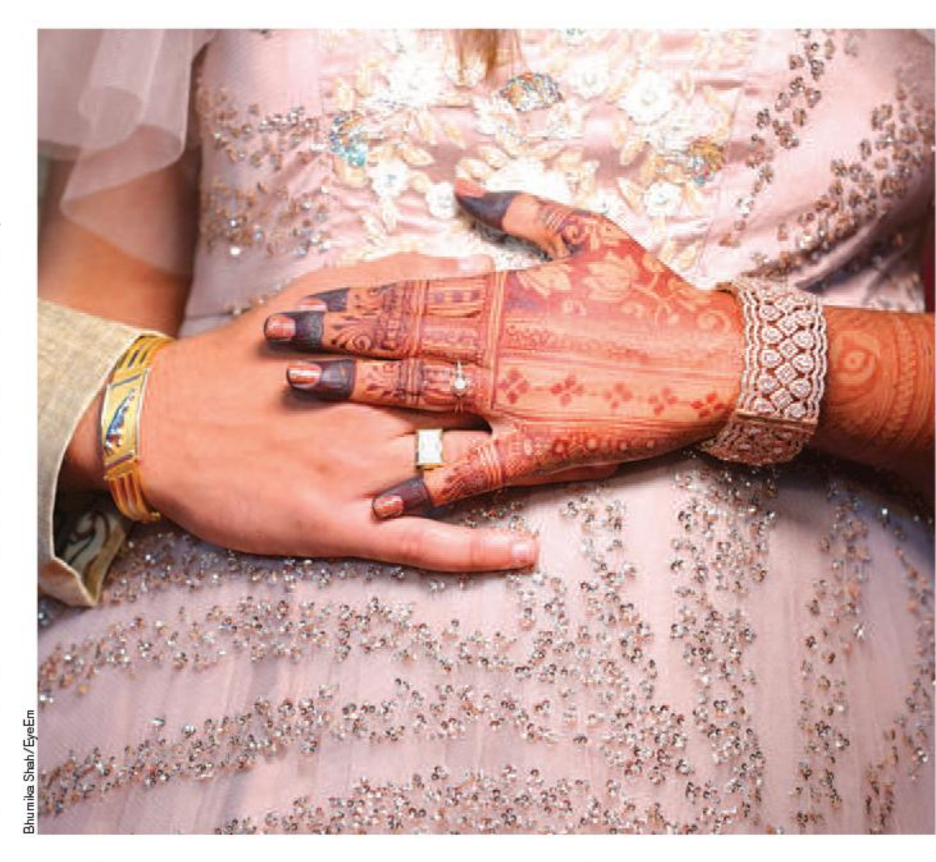
3- L'entre-soi émancipé

Il concerne des couples qui s'unissent par affinités et intérêts partagés. Si les deux conjoints sont de même origine, l'endogamie n'est pas volontaire. Par exemple, Karima âgée de 29 ans, d'origine algérienne, a choisi librement son compagnon, Xavier, et l'a imposé à sa famille.

« À partir du moment où j'ai dû voler de mes propres ailes, je n'ai jamais rien demandé à quiconque. Je me suis débrouillée par moi-même. Personne ne doit décider à ma place. (…) Je voulais me mettre en ménage (…), alors je suis allée chercher ma mère. Xavier nous attendait dans la voiture. Elle a été surprise de voir mon mari. Nous l'avons emmenée manger chez nous. (…) Maintenant, elle l'adore ! »

Ainsi, le choix conjugal des descendants d'immigrés s'élabore dans ce jeu complexe entre désirs et affinités individuels d'une part, et affiliation à un groupe et perpétuation de ses valeurs d'autre part. Les facteurs qui interviennent pour faire le choix sont complexes (socialisation familiale, scolarisation, ségrégation ou discrimination). Cependant, une chose est sûre : prétendre que les couples mixtes seraient plus intégrés que les couples endogames n'a aucun sens aujourd'hui, car la question de l'intégration relève avant tout de l'accès aux droits. ●

L'enquête « Trajectoires et Origines » est une enquête statistique réalisée conjointement par l'Ined et l'Insee entre 2008 et 2009.Un la deuxième édition a été effectuée en 2019 et 2020 auprès de 26 500 personnes. L'intégralité des résultats devrait être publié entre le dernier trimestre 2022 et 2023.



Bhumika Shah/EyeEm

MOTS-CLÉS

• Mariage arrangé
Il correspond à une situation où les parents (ou la famille élargie) choisissent le conjoint de leurs enfants. Les enfants adhèrent à la proposition faite et formulent leur consentement. Pour cette raison, il n'existe aucun moyen d'en évaluer le nombre.

• Mariage forcé
Il résulte, lui, d'une contrainte, voire de la violence : le « consentement », généralement des jeunes femmes, est obtenu à la suite des pressions subies (morales, affectives, physiques). La plupart des mariages forcés sont initialement des mariages arrangés, mais face à la résistance des filles qui refusent de devoir se marier, leurs parents en viennent à leur imposer l'alliance. Des dispositifs existent aujourd'hui pour accompagner ces jeunes filles. ●

UNE JEUNESSE ROMANTIQUE MAIS RÉALISTE

Christophe Giraud
Professeur de sociologie à l'université Paris-V, chercheur au Cerlis et à l'Ined, auteur de *L'amour réaliste. La nouvelle expérience amoureuse des jeunes femmes,* Armand Colin, 2017.

Les ruptures conduisent à remettre en cause le lyrisme des premières années et à construire par la suite des relations plus réalistes.

Comment analyser les histoires intimes que vivent les jeunes dans la société actuelle ? Comment analyser les histoires intimes que vivent les jeunes dans la société actuelle ? On les réduit souvent à leur dimension sexuelle ou à l'expression du désir individuel. Pourtant, beaucoup d'entre eux vivent des « histoires intimes » souvent longues, se définissent comme « vivant en couple », et cohabitent même parfois très tôt. La jeunesse est souvent faite d'histoires instables qui se succèdent. Ce sont ces nouvelles formes d'éducation sentimentale que nous avons voulu étudier dans notre enquête par des entretiens au long cours (durant cinq ans) auprès de 26 jeunes femmes entre 18 et 25 ans, dont 19 étaient étudiantes tout au long de cette période. L'enquête montre des parcours divers mais qui ont en commun de dessiner une éducation sentimentale qui ne se réduit pas à un apprentissage sexuel. Les échecs amoureux sont aussi le moteur qui permet de passer d'un amour idéalisé dans les premières expériences à ce que nous appellerons un « amour réaliste » (1).

Premières histoires : l'amour romantique

Être amoureuse et vivre « une histoire sérieuse » est une injonction de la jeunesse moderne. C'est sur le modèle de l'amour romantique et fusionnel que se vivent ces premières expériences amoureuses – qui peuvent durer plusieurs années. On rêve de la grande histoire d'amour idéalisée (largement diffusée à travers romans, films et séries, chansons…), surtout chez les femmes, socialisées pour inscrire leur sexualité dans des relations stables et conjugales. Ces premières « relations sérieuses » sont souvent marquées par une grande intensité du sentiment amoureux. Les rencontres sont décrites sur le mode du « flash », (équivalent moderne du « coup de foudre »). Les jeunes doivent montrer leurs sentiments : ils peuvent être tactiles devant les amis au risque de gêner, ils sont constamment ensemble au risque de négliger leurs amis, ils fêtent tous les mois l'anniversaire de leur rencontre. Leur histoire est vécue selon un scénario conjugal idéalisé qui mène rapidement à la cohabitation lorsqu'elle est possible. Tout concourt à ce que ces premières relations constituent un cadre amoureux perçu comme stable. Ce sont aussi souvent celles où les jeunes femmes perdent leur virginité comme l'a montré Michel Bozon (2).

Le refus du « mode love »

L'échec de la première relation sérieuse est une expérience commune à toutes les jeunes femmes de l'enquête. Il est souvent l'occasion d'une phase ▶


LiliGraphie/Alamy Stock Photo

critique de bouleversements profonds dans le rapport au couple et aux autres.

Le scénario amoureux fusionnel est désormais mis en question. Les jeunes femmes ne veulent plus être amoureuses « comme des adolescentes » : « *Je pense que je ne réaimerai jamais personne comme ça, vu que je pense qu'il faut une certaine naïveté aussi pour aimer à ce point aveuglément, mais je ne regrette pas du tout que ça soit fini, parce que c'était vraiment totalement bouffant, enfin c'était une horreur* », estime Antonia, jeune étudiante de 23 ans en master à Science Po, après sa rupture d'avec Simon avec qui elle est restée deux ans.

Les jeunes étudiantes après l'échec amoureux veulent souvent « *tout sauf quelque chose de sérieux* ». Elles marquent ainsi une inflexion importante et une distance par rapport aux normes et pratiques féminines où sexualité doit rimer avec amour et relation stable. Refusant d'être en « mode love », c'est-à-dire de donner à toute rencontre un contenu amoureux, elles initient des histoires éphémères (plan cul, flirt), parfois plus suivies (plan cul régulier, *sexfriend*) bien éloignées du modèle conjugal. Une période de relations sans engagement peut alors commencer pendant laquelle les jeunes femmes, souvent encouragées par leurs copines, essaient « d'oublier » l'histoire sérieuse qui s'est terminée, et de reprendre un contrôle sur elles-mêmes.

Cette liberté sexuelle assumée ne doit pas être lue comme un cynisme. Les jeunes femmes, qui ont souvent mûri, rêvent toujours d'amour, mais de

AIMER SANS SE PRENDRE LA TÊTE

• **Comment définir ces relations « sérieuses-légères »**

Comment définir ces relations « sérieuses-légères » qui définissent l'amour réaliste ? Ne rien se promettre d'autre que continuer à se voir est un des premiers principes.

• **Parler du futur de la relation ou de ses sentiments constitue un interdit.**

Au lyrisme amoureux des premières histoires s'oppose le mutisme affectif : « *J'arrive pas à vraiment savoir comment il envisage les choses, et c'est pas un sujet à aborder facilement, tu peux pas demander à quelqu'un avec qui t'es depuis deux mois : "Alors au fait, t'en as rien à foutre de ma gueule ou pas ?" Après il va croire que je suis une tarée qui veut se marier...* », explique Antonia qui, après sa rupture d'avec Simon, sort depuis trois mois avec Henri, un jeune homme de 26 ans. L'amour se marie mal avec la recherche d'un statut. Cette jeune femme ne veut pas être soupçonnée d'une démarche intéressée. La logique est tout autre : l'amour n'existe que sur la base d'une connaissance intime et longue du partenaire. Le temps passé ensemble permet de sonder ses sentiments. C'est à la condition d'être authentiquement amoureux qu'on peut envisager de rendre plus conjugale et plus statutaire la relation.

• **En attendant « on ne se prend pas la tête »,** c'est-à-dire qu'on vit la relation au présent sans poser officiellement de questions sur la suite. Mais dans le silence des crânes, la prise de tête est maximale. Antonia voudrait que son histoire actuelle devienne importante, mais sans signal de son partenaire, elle est perdue... « *Avec lui c'est hyper... En fait, tout est tellement paradoxal : autant il y a des mecs où tu sais directement que tu vas pas... tu vas nulle part, mais au moins tu t'amuses, autant tu en as d'autres, tu sens que c'est quelque chose.* » ●

C.G.

façon plus progressive et plus authentique. Elles désirent un couple dont les étapes sont franchies de façon plus contractuelle, dans le respect de chacun. Pour parvenir à cet idéal renouvelé, les jeunes s'accordent pour commencer un type de relation « sérieuse-légèr », ni fondé sur celui de la sexualité sans lendemain, ni sur celui du couple stable.

L'avènement de l'amour réaliste

Ils sortent ensemble, font l'amour avec un partenaire exclusif sans cohabiter, sur une durée qui peut être longue (plusieurs mois ou années), en apprenant à se connaître. Ils ne se disent pas amoureux et ne se promettent rien sur la suite de la relation, car ils ne se considèrent pas comme « en couple ». Pourra-t-on passer de façon réciproque du « *je l'aime bien* » à la certitude du « *je l'aime* » tout court ?

La révélation mutuelle des sentiments à un certain moment de l'histoire permettra de passer à une autre phase, celle d'une relation amoureuse chacun chez soi. Se disant « en couple », ils refusent cependant tout scénario conjugal obligatoire. L'avancée vers la cohabitation est conditionnée par les situations sociales (la fin des études, un emploi en CDI…) et une durée suffisamment importante pour être certain de l'envie authentique d'avancer ensemble.

À la différence de générations précédentes (comme celle des années 1970) où l'on se mariait ou cohabitait rapidement quand on était amoureux, l'amour a perdu de son évidence et ses conséquences n'ont rien d'automatique. Avancer ensemble en couple suppose une confirmation tangible, à chaque étape de l'histoire. Le couple est devenu une réalité qui se construit de façon plus progressive, plus négociée et plus contractuelle. Les jeunes ne sont pas devenus tièdes, rétifs à l'engagement, mais l'idéal plus exigeant de leur nouvelle éducation sentimentale rend les histoires éminemment fragiles et incertaines. ●

(1) Christophe Giraud, *L'Amour réaliste. La nouvelle expérience amoureuse des jeunes femmes*, Armand Colin, 2017.
(2) Michel Bozon, « L'entrée dans la sexualité adulte : le premier rapport et ses suites », *Population*, vol. XLVIII, n° 5, septembre-octobre 1993.

POURQUOI
SE MARIE-T-ON ENCORE ?

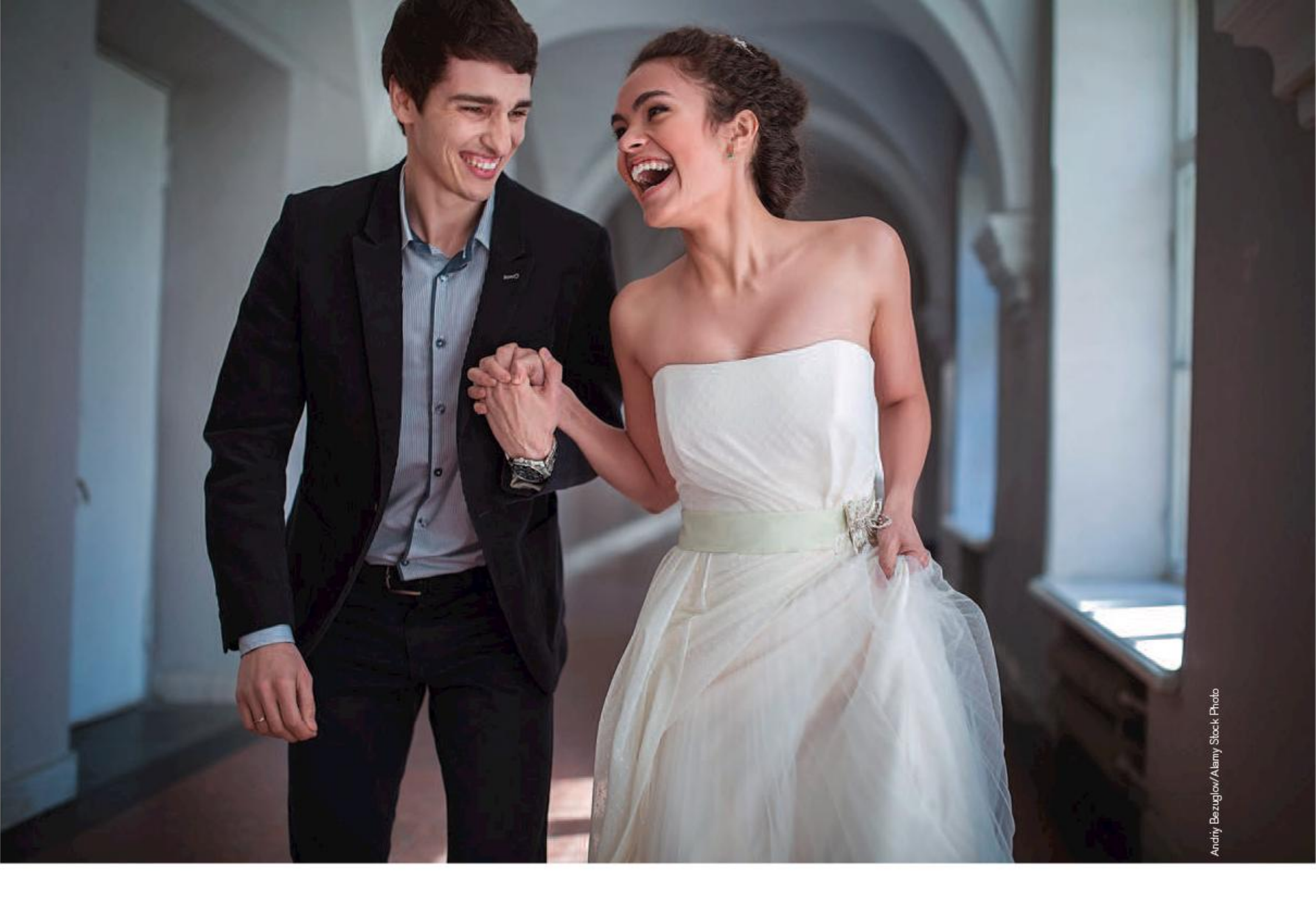
Florence Maillochon
Directrice de recherche au CNRS, elle est l'auteure de *La Passion du mariage*, PUF, 2016.

De moins en moins fréquent, le mariage semble passé de mode. Pourtant, cette forme d'union prend aujourd'hui un sens nouveau, loin du carcan dont on l'a affublé.

La majorité des jeunes mariés répondent qu'à un certain stade de leur union, ce choix leur est paru « *évident* », « *naturel* », entérinant, le plus souvent à leur insu, la puissance des normes sociales dans un domaine aussi intime que leur amour. Certes, les couples mariés demeurent le modèle dominant (73 % des couples en 2011) par rapport aux pacsés (4 %) et aux unions libres (23 %). Néanmoins, on assiste depuis quarante-cinq ans à une nette diminution du nombre de mariages enregistrés à l'état civil chaque année : de 400 000 en 1970 à 240 000 en 2014. Le mariage hétérosexuel subit la concurrence sévère de l'union libre depuis les années 1970, et celle du pacs depuis les années 2000. À partir de 2011, trois mariages sont célébrés pour deux pacs. La loi Taubira dite « mariage pour tous » ne semble pas bousculer l'inévitable recul du mariage : environ 7 000 pacs et 7 000 mariages de personnes de même sexe sont signés chaque année depuis 2013. D'un point de vue statistique, le pacs est désormais un choix aussi normal et évident que le mariage. Quelles sont donc les motivations des jeunes mariés ?

Le souhait de fonder ou d'officialiser une famille figure à la première place des raisons que les personnes interrogées (1) par l'Ined en 2013-2014 ont énoncées pour justifier leur mariage, qu'il ait eu lieu en 1970 ou en 2010. La famille conserve une place importante dans le cœur des Français, en particulier pour ceux qui sont mariés. Pourtant, le mariage n'est plus, juridiquement et socialement parlant, le seul moyen de faire famille. Ceux qui justifient ainsi leur acte ont donc surtout une certaine idée de la famille : ils ont en moyenne plus d'enfants et ont une conception plus différentialiste des rôles masculins et féminins (2). De fait, dans les familles où les parents sont mariés, les femmes sont plus souvent mères au foyer que dans celles où ils sont en union libre ou pacsés.

Deuxième explication, la proportion de couples choisissant de se marier « pour des raisons administratives et géographiques » a relativement progressé au cours de ces dernières années. Les époux intègrent souvent dans ce registre général des intérêts financiers peu faciles à énoncer en tant que tels. Même si les futurs mariés insistent beaucoup sur l'idéal de l'échange et du partage entre eux, la proportion de mariages établis sous contrat (plutôt que sous le régime général de communauté réduite aux acquêts) a crû depuis vingt ans. D'après l'enquête « Patrimoine 2012 » de l'Insee, ce choix concerne principalement les plus aisés et ceux qui ont déjà été unis officiellement. Les couples mariés disposent en moyenne d'un patrimoine plus élevé que les


Andriy Bezuglov/Alamy Stock Photo

couples pacsés ou en union libre. Deux types de population largement opposés semblent donc actuellement privilégier le mariage : un profil urbain, aisé, fortement diplômé notamment de grandes écoles et un profil rural, lié notamment à l'artisanat et au commerce. Les hommes qui sont exclus du marché de l'emploi le sont également du marché matrimonial. Même s'il n'est pas assumé comme tel par les couples, le mariage est aussi un choix économique et social.

> « Même s'il n'est pas assumé comme tel par les couples, le mariage est aussi un choix économique et social.

Aujourd'hui, le mariage est une preuve d'amour

La proportion de personnes qui déclarent se marier pour des raisons religieuses est minoritaire en France. Cependant, l'argument religieux est relativement plus souvent énoncé en 2010 qu'en 1970, époque où le passage à l'église était une tradition sociale autant que religieuse. Finalement, de nos jours, l'explication la plus profonde du mariage réside peut-être dans cette idée ▶

de « foi », qu'elle soit religieuse ou laïque. Actuellement, le mariage est souvent présenté par les époux comme une « *preuve d'amour* ». Si la génération des *baby-boomers* a tenté de remettre en cause les institutions en montrant que l'amour n'avait pas besoin du mariage, une partie de leurs enfants cherchent au contraire à redonner du symbole à cet acte légal. Le contexte a, il est vrai, fortement changé. Le mariage n'occupe plus la même place dans la formation du couple que dans les années 1970. Il n'est plus le sésame qui lui permet de s'installer puisque la cohabitation est devenue un préalable essentiel. Dans la mesure où il n'est plus une obligation, le mariage peut s'auréoler d'une forme de distinction par rapport aux autres formes d'union. Il tire paradoxalement sa puissance de son caractère de plus en plus facultatif.

Quand tous les indicateurs statistiques montrent que la pérennité du couple n'est pas une mince affaire, le mariage donne de la visibilité au couple. Il ne sert plus à l'initier mais à valider son existence et sa force aux yeux de tous. L'importance accordée aux festivités depuis une quinzaine d'années en est l'expression la plus directe. Les noces ne sont plus une simple réunion familiale signant l'entrée des jeunes dans la vie adulte. Elles occasionnent de somptueuses fêtes où chaque détail est soigneusement et longuement pensé pour être personnalisé à l'image des époux (*encadré ci-dessous*). Plus que la marque d'entrée dans le rang de la vie conjugale et familiale, les noces sont devenues des scènes d'expression d'un couple qui préexiste désormais à son officialisation. À une époque où la quête de visibilité des individus paraît essentielle, le couple trouve dans le mariage un contexte idéal d'exposition et de valorisation de lui-même qui permet d'en conforter l'existence. •

LE COUPLE À L'ÉPREUVE DES PRÉPARATIFS

• Le plus « beau jour de la vie » a changé de sens

Le plus « beau jour de la vie » a changé de sens. Il est devenu une forme d'injonction, dont la réalisation permet d'évaluer l'intensité et la solidité du couple ainsi que sa capacité à se projeter.
C'est la raison pour laquelle la durée des préparatifs du mariage n'a cessé d'augmenter depuis vingt ans. Il est désormais convenu d'y consacrer un an, voire plus. Cette période d'intense travail et de réflexion constitue une sorte d'épreuve, au sens physique du terme, pour les futurs mariés. Les préparatifs relèvent de la véritable performance sportive ; ils exigent des compétences multiples et en partie contradictoires : endurance et résistance d'une part, souplesse et réactivité d'autre part. Planification (rétroplanning) ; organisation et coordination des prestataires ; adaptation aux aléas ; conciliation des attentes de chacun ; rédaction des invitations, des vœux des mariés, des remerciements ; animation (jeux pour la soirée, choix des musiques) ; choix des tenues et de la décoration… sont autant d'aptitudes nécessaires à la préparation du mariage « plus-beau-jour-de-la-vie ». L'engagement total, presque religieux du couple – et en particulier de la future épouse – dans cette préparation, lui confère une nouvelle portée symbolique. Les préparatifs s'apparentent à une forme d'épreuve ordalique que s'imposent les partenaires, comme si la qualité des préparatifs n'engageait pas seulement la réussite de leurs noces, mais aussi celle de leur vie de couple. •

Florence Maillochon

• **Source :** « La préparation des noces : une nouvelle forme d'engagement conjugal ? », intervention au Congrès de l'Association française de sociologie, 29 juin-2 juillet 2015, Saint-Quentin-en-Yvelines.

(1) Wilfried Rault et Arnaud Régnier-Loilier, « La première vie en couple : évolutions récentes », *Population et sociétés*, n° 521, avril 2015.
(2) Wilfried Rault et Muriel Letrait, « Formes d'unions différentes, profils distincts ? Une comparaison des pacsé(e)s en couple de sexe différent et des marié(e)s », *Sociologie*, vol. I, n° 3/2010.

« TU M'AGACES ! »
LES PETITES CRISES DU COUPLE

Jean-Claude Kaufmann
Sociologue, auteur notamment de *Agacements. Les petites guerres du couple*, 2007, rééd. Armand Colin, 2015.
Dernier ouvrage paru : *Ce qu'embrasser veut dire*, Payot, 2021.

Et si les prises de bec quotidiennes exerçaient tout simplement notre capacité à nous aimer ?

Vivre à deux est une longue découverte ; une découverte des étrangetés de l'autre. Car nous n'imaginons pas à quel point il peut être différent de nous, à propos de mille détails ; le rythme d'un geste, la façon de toucher les choses. Nous parvenons d'autant moins à le comprendre que, jour après jour, par la conversation courante, le couple reconstruit le monde et se forge une culture commune (1). Ainsi que l'illusion d'être d'accord sur tout ! Cet accord est souvent très réel en ce qui concerne les idées flottant dans la tête, les projets de vacances, le mode d'éducation des enfants, etc. Mais l'individu inscrit également sa réalité d'être dans des profondeurs non conscientes beaucoup moins malléables, un inconscient du quotidien (n'ayant rien à voir avec celui de Sigmund Freud), qui mémorise tous nos automatismes (2). Nous faisons corps avec tous les objets familiarisés, immense cohorte invisible portant les bases ordinaires de la vie.

Le choc des microcultures individuelles

Mais chacun fait corps à sa manière, ses lubies et ses petites manies. Redécouvrir l'incompréhensible différence du partenaire est à chaque fois une surprise, un choc émotionnel désagréable. Les agacements explosent spécialement là où les intimités se rapprochent : dans la voiture, la salle de bains, autour de la table des repas, dans le lit. Le rapprochement n'est certes pas toujours problématique dans le couple ! Le désir amoureux élimine comme par magie le potentiel d'irritation des différences. Des formes mineures de l'amour (complicité, tendresse, générosité mutuelle) peuvent même suffire pour que les contacts et les proximités ne soient que douceur et agrément. Quand l'élan sentimental se fait moins vivace cependant, ou que la confrontation des différences est spécialement coriace, la proximité devient aussitôt explosive.

Les petites crises déclenchées par un agacement sont-elles un mauvais signe pour le couple ? Certains disent (avec une certaine fierté) qu'ils ne sont jamais agacés. En réalité, c'est impossible, le choc des microcultures individuelles est omniprésent, chaque jour, dans tous les couples. Il est même encore plus fréquent au début, quand le nouveau couple cherche à s'accorder sur les principes d'une culture commune. Les individus en ont très peu conscience car la plupart des agacements sont alors éphémères et l'occasion d'une mutation du système de gestes. Ils disparaissent donc très vite et jouent un rôle (positif) d'adaptation à l'identité conjugale en train de se construire. Puis celle-ci s'enracine durablement dans les profondeurs du quotidien, mais sans effacer totalement les repères individuels, qui ressurgissent à l'occasion, les agacements se fixant toujours sur les mêmes thèmes, insupportablement répétitifs.

L'anticoup de foudre

Les couples qui pensent ne jamais être agacés ont cette impression car ils réagissent par un refoulement systématique avant même que les agacements émergent. Le refoulement est l'une des très nombreuses techniques utilisées pour empêcher que les petites crises s'élargis-


Genevieve Naylor/GettyImages

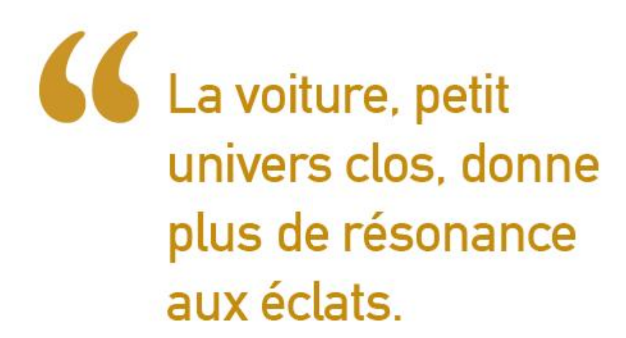
sent et deviennent dangereuses pour le couple. Quand il ne suffit pas, la tactique consiste souvent dans un premier temps à s'éloigner de ce qui a provoqué l'agacement. Détourner le regard, changer de pièce, effectuer un mouvement physique qui occupe les pensées. Ou même bouder ! Une légère bouderie (pas trop longue ni agressive quand même !) permet de suspendre la communication conjugale le temps nécessaire pour que les émotions mauvaises retombent en soi. L'agacement est en effet une sorte d'anticoup de foudre (l'émotion n'a rien d'agréable et elle éloigne du partenaire au lieu d'attirer vers lui), qui fait soudain passer d'une identification conjugale, inscrite dans la culture commune que l'on a patiemment construite, à une identification plus personnelle, qui retrouve ses anciens repères.

Après le premier temps tactique de la résolution des crises (consistant à faire baisser la pression intérieure), le second temps se joue obligatoirement à deux ; il faut reprendre le chemin qui mène vers l'être aimé, et il est difficile de le parcourir tout seul. La crise, même minuscule, met donc à l'épreuve le sentiment amoureux et le désir de vivre ensemble, qui doivent être reconstruits et réaffirmés pour en sortir. Plus les crises sont nombreuses, plus il faut reconstituer le désir de retourner vers l'autre. Si l'on ajoute à cela que la crise libère la parole, que des choses sont dites qui ne le sont pas habituellement, on comprend que certains experts du couple puissent dire que claquements de portes et éclats de voix sont une bonne chose pour la vie du couple.

Il faut cependant se garder d'aller trop loin en ce sens. Toute crise libère en effet des émotions négatives, charriant des élans de haine et de violence, qui peuvent sans cesse dégénérer. Très souvent les couples ont une capacité considérable à se contrôler pour éviter ces dérapages, voire à ritualiser les crises. Dans le meilleur des cas, il arrive même qu'ils puissent en rire un peu plus tard, en prenant une distance ironique avec eux-mêmes. Chaque couple a un style qui lui est propre, les uns fonctionnant au silence et au refoulement, les autres de façon plus expressive et cyclique, entre pics de crise et retrouvailles enflammées. L'important est de comprendre que ce n'est jamais l'intensité d'un pic de crise qui pose problème, mais la difficulté à revenir ensuite vers le partenaire. Car c'est dans la capacité à sortir de la crise que l'on constate, ou non, qu'un amour est toujours vivant.

Pourquoi le mâle râle en voiture

La voiture, petit univers clos, donne plus de résonance aux éclats. Les désirs ordinaires doivent s'accorder sur toute une série de paramètres : degré de la température, choix d'un programme radio, etc. Lorenzo agace sa femme en mettant la radio à fond. Pour Éline et Jack, la petite guerre automobilistique tourne plutôt autour du chaud et du froid. « *En ce qui concerne la voiture, c'est une source d'agacement à chaque fois que nous la prenons ensemble : j'ai horreur de l'air conditionné, et lui à horreur du chauffage… À ce jour, nous nous bagarrons encore très souvent à ce sujet.* » Tactique fréquente : prendre le volant pour occuper une position de force. Au volant ou en tant que simple passager : les positions ne sont pas neutres dans la voiture. Surtout en ce qui concerne la question épineuse du style de conduite. Car chacun a le sien, et continue à conduire dans sa tête lorsqu'il est en position passager, visionnant des alternatives, et ne pouvant s'empêcher de faire des remarques. Deux univers culturels s'entrechoquent. Le style de conduite est un des rares contre-exemples où il semble que les hommes soient plus agacés que les femmes. Ceci s'explique aisément. Il reste en effet dans les mentalités des traces du temps où l'homme seul conduisait. Occuper la place du passager est quelque chose de relativement nouveau pour lui, et il a beaucoup de mal à se désinvestir et à se reposer totalement sur sa partenaire. Il garde malgré lui un œil sur la route, prompt à la critique. ●



(1) Peter Berger et Hansfried Kellner, « Le mariage et la construction de la réalité », *Dialogue*, n° 102, 1988.
(2) Pierre Buser, *L'Inconscient aux mille visages*, Odile Jacob, 2005.

SÉPARATION, LE PARCOURS DU COMBATTANT

Flora Yacine

Divorcer, se séparer sont devenus des pratiques courantes. Pourtant, avant le retour de la sérénité, les ruptures conjugales s'accompagnent presque nécessairement de souffrance, de sentiment d'échec, de problèmes matériels…

Aujourd'hui, près d'un mariage sur deux se solde par un divorce. Sans compter les séparations entre couples non mariés – de plus en plus nombreux – qui passent entre les mailles du filet statistique. Longtemps réprouvé par la morale, bien qu'inscrit dans la loi depuis 1884 en France (avec une courte apparition durant la Révolution française et l'Empire – Napoléon Ier en fut l'un des premiers utilisateurs, en divorçant de Joséphine de Beauharnais en 1809), le divorce a vu ses procédures sans cesse simplifiées depuis l'instauration de la loi de 1975, instaurant la possibilité du « consentement mutuel ».

Depuis vingt ans, le taux de mariage en France a diminué de 40 %, celui des divorces a augmenté de 100 % (1). On pourrait penser que cette banalisation des ruptures conjugales, visible dans la plupart des pays occidentaux, rendrait les choses plus légères, mieux installées dans la norme. Comment, alors que l'espérance de vie moyenne a dépassé 80 ans, ne pas concevoir que la vie de couple puisse se conjuguer en plusieurs temps, avec des partenaires différents ? Les évolutions sociales depuis les années 1960 devraient avoir fait leur œuvre ! Pourtant, les psychologues placent le divorce parmi les épreuves les plus stressantes de la vie (avec un deuil familial, un licenciement et une maladie grave).

Blessure narcissique, sentiment d'échec, d'abandon, problèmes matériels, liens sociaux à reconstruire… La séparation d'un couple (marié ou non) est rarement vécue sans souffrances, pour celui qui rompt comme pour celui qui subit.

Ce sont, huit fois sur dix, les femmes qui décident d'engager la rupture. Pourquoi une telle asymétrie ? « *Même si les rapports entre les sexes ont beaucoup changé au cours de ces cinquante dernières années, les attentes des femmes sont plus concentrées sur la relation conjugale et familiale* », explique le psychologue Serge Héfez (2). Les enquêtes sociologiques comme les analyses psychologiques sont nombreuses à le montrer : l'insatisfaction vient pour les femmes davantage de la qualité sentimentale de la relation, alors que les hommes sont plus souvent insatisfaits de la relation sexuelle. Une ou des relations extraconjugales pourront combler ce manque, sans qu'ils envisagent la rupture. Bien au contraire : toujours selon S. Héfez, la relation conjugale est « *un socle, un tremplin pour explorer l'extérieur. Pour eux, le couple c'est le repos du guerrier.* »

Quoi qu'il en soit, et que l'on soit homme ou femme, la rupture est un processus long et difficile. Avant de se reconstruire, et éventuellement de reformer un couple ou une famille, il faut en passer par plusieurs étapes dans lesquelles les aspects matériels et organisationnels s'entremêlent avec les remaniements identitaires nécessitant un travail sur soi. Dénouer le lien conjugal suppose du temps, une période de la vie de plusieurs années – plus ou moins longue selon les ressources de chacun – avant de passer à autre chose…

Les étapes de la rupture

D'abord commence le temps du doute. Une sorte de malaise, un taraudant sentiment d'inconfort, sans que

l'on veuille s'avouer que l'on a, subrepticement, entamé un inéluctable travail de deuil.

« *Depuis combien de temps ne s'est-on pas fait de petits cadeaux ?,* demande Maud. *Depuis combien de temps s'est-on réservé un week-end ensemble, sans les enfants ? Et s'est-on dit que l'on s'aimait ?* » « *Quand le dernier enfant est parti de la maison, on s'est rendu compte que, n'ayant plus de projet commun, on n'avait plus rien à se dire…* » Surgissent alors l'ennui, la perte d'appétence sexuelle et affective, d'intérêt, voire de respect pour l'autre. Le poète dont elle était tombée amoureuse, qui la charmait avec sa guitare et son beau corps musclé, s'est transformé en un mari avachi, en qui elle ne perçoit plus que niaiserie, paresse, mesquinerie… Le sociologue Pascal Duret (3) a bien montré cette « usure du couple », qui peut engendrer des conséquences définitives si l'on n'allume pas de contre-feu.

Dans une étude pionnière (*Le Démariage*) parue en 1993, la sociologue Irène Théry distinguait les éléments « cristallisateurs » des événements « déclencheurs ». Une infidélité découverte, des scènes de violences physiques ou de maltraitance psychologique, mais aussi la découverte de gros mensonges (quant à sa vie professionnelle ou familiale), ou encore la venue de problèmes de santé pour l'un des conjoints peuvent en faire partie. Sur un terreau en voie de décomposition, de tels événements vont sonner le glas d'une relation. Il faut parfois des années pour se rendre à l'évidence. C'est le temps de l'ambivalence, de l'oscillation entre un attachement ancien qui continue de se manifester par instants et un sentiment profond d'insatisfaction et de déni de sa propre identité. Le psychologue Christophe Fauré décrit cette période comme celle « *d'un profond stress psychologique où l'on n'arrête pas d'analyser la situation dans tous les sens* » (4).

> « Puis un jour, l'un des conjoints franchit le pas : « Je ne t'aime plus, je te quitte. »

Rester ? Partir ? Deux pas en avant, trois pas en arrière, on commence dans sa tête à évaluer les coûts et les bénéfices possibles de la rupture.

Dans ce jeu de yo-yo s'entremêlent sentiments et calculs. La culpabilité (« *pourquoi n'ai-je pas su entretenir cet amour ?* »), le renoncement aux acquis (« *il va falloir vendre cette maison, repartir de zéro* »…) ; la peur de l'inconnu (de quoi demain sera-t-il fait ?) ; l'inquiétude pour les enfants (comment faire en sorte qu'ils ne souffrent pas ?) ; la tristesse et le sentiment d'échec qui s'entremêlent avec des filaments d'espoir : la relation que l'on a construite pourrait peut-être renaître de ses cendres ?… Jérôme et Maud décident alors de partir en Italie : pendant une semaine, ils vont rejouer, avec leurs enfants, la scène du couple harmonieux, complice, amoureux. Rome, Florence et le vin envoûtant des terrasses de Sienne font illusion. Mais le projet commun n'est que de courte durée. Dès le retour dans la voiture familiale, un silence pesant s'installe à nouveau…

D'autres expérimenteront la séparation momentanée : elle ira dormir chez une amie, ou il déménagera dans les combles de la maison… Certains couples décident de se séparer tout en cohabitant. Pour simplifier les problèmes d'intendance (la garde des enfants, le paiement d'un seul loyer…), ils partagent alors l'espace comme des colocataires. On fait chambre à part. On sépare les comptes. On sort chacun de son côté…, cherchant souvent aussi à donner le change vis-à-vis de l'extérieur. Un moment dans l'œil du cyclone, un calme qui ne fait qu'annoncer la tourmente…

Puis un jour, l'un des conjoints franchit le pas : « *Je ne t'aime plus, je te quitte.* »

Adviennent alors des affrontements de tout ordre. La procédure judiciaire dans laquelle il faudra négocier au mieux de ses intérêts, le tumulte des émotions, l'amertume et le ressentiment, qui conduisent à la dépression et à la colère, surtout (mais pas toujours seulement) pour celui qui est quitté. Sentiment de trahison émotionnelle, d'être lésé financièrement, jalousie de voir celui ou celle qui part exister dans un ailleurs alors que l'autre plonge dans la solitude et dans la dépression…

C'est la guerre : l'un vide le compte en banque, l'autre harcèle au téléphone, certains vont jusqu'à démolir les objets chers, l'appartement ou la voiture de l'ex… Comme l'explique l'anthropologue Agnès Martial, « *les liens conjugaux sont travaillés par les sentiments, tout autant* ▸

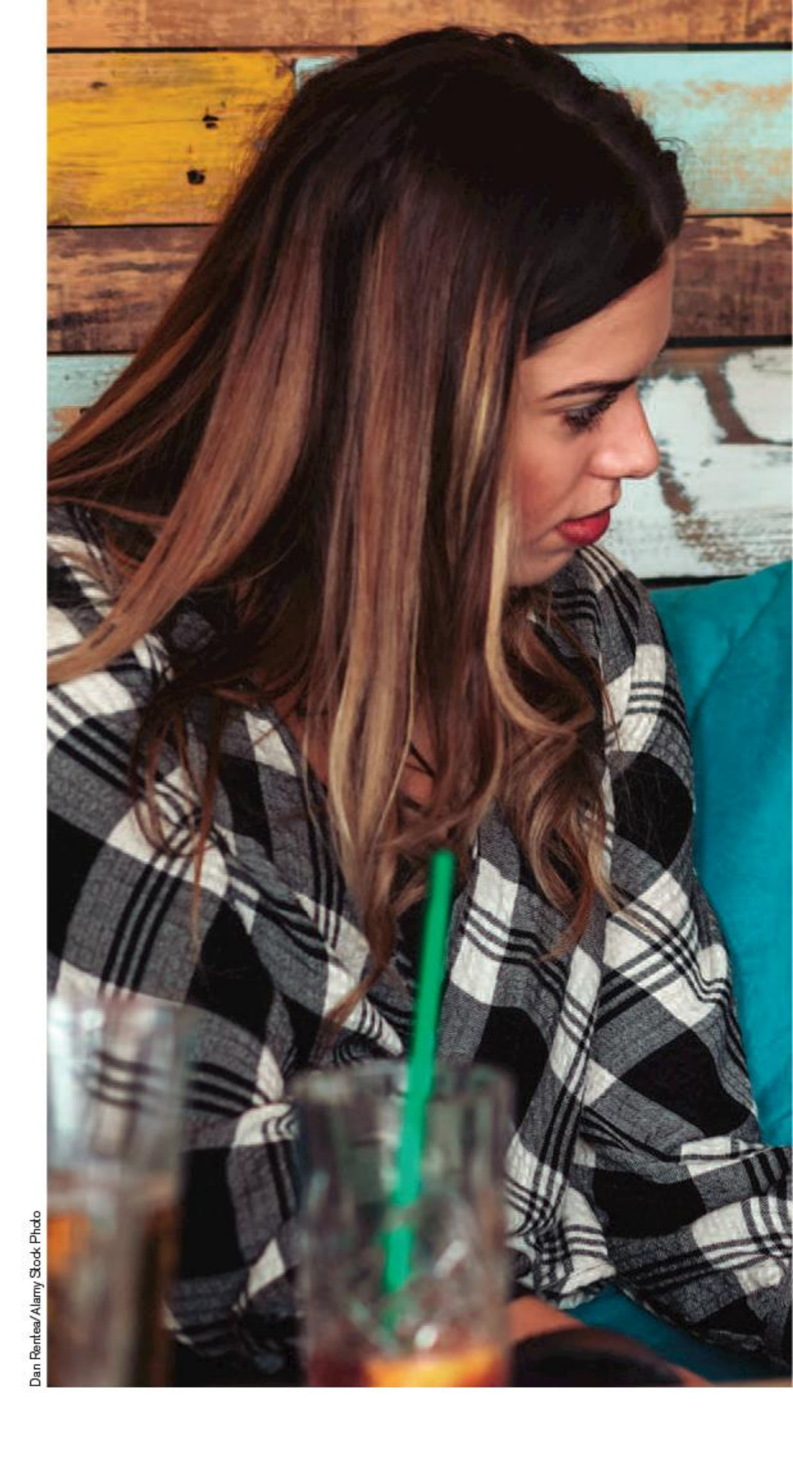
que par les règles juridiques et l'argent ». Ainsi, Christine estime-t-elle que la pension généreuse qu'elle a obtenue a compensé l'abandon qu'elle a ressenti lorsque son conjoint l'a quittée. « *Après tout, c'était lui qui avait voulu partir, c'était normal qu'il paie* », commente-t-elle (5).

Vers une nouvelle vie

Après les tempêtes de la rupture, vient le temps de la convalescence et de la reconstruction. Tout d'abord, il faut gérer les problèmes du quotidien : « *On se retrouve soudain submergé par une infinité de tâches et d'obligations pour lesquelles on ne pense pas avoir les compétences nécessaires* (6) ». Déménager, se réinstaller, prendre seul(e) des décisions importantes au sujet des enfants, s'occuper de l'entretien de la voiture (ou du repassage des chemises), ou encore des factures que l'autre a toujours gérées… Il faut aussi, bien souvent, affronter une réduction de son niveau de vie (plus fréquemment pour les femmes), organiser un temps de vie soudain rétréci, et faire face à la solitude… Maud se réveille encore régulièrement en croyant qu'elle vient juste de faire un mauvais rêve : pourtant la maison résonne d'un lourd silence, la salle de bain n'est plus inondée des effluves de l'eau de toilette de son compagnon…

Puis, un jour, une petite lumière commence à s'allumer… Après un temps de repli sur soi – nécessaire selon les psychologues pour panser ses blessures –, la libido qui paraissait en berne se réveille et l'on commence à entrevoir les perspectives nouvelles qu'offre une liberté reconquise. C'est le moment où l'on remet en chantier des projets que la vie avec l'autre rendait impossibles. C'est, comme l'explique le sociologue Jean-Claude Kaufmann, le moment où les deux petites hélices de l'identité se remettent à tourner harmonieusement : celle de la socialisation et celle des interactions qui ont construit la personnalité au fil du temps. « *L'aspect libérateur du conflit, presque agréable, est souvent lié à la manifestation simple et rassurante de son soi individuel (…), la réaffirmation de ses propres frontières* (7). » Passée la colère, on conçoit alors que l'on a fait un bout de route ensemble avant que les choix des valeurs et de vie soient devenus incompatibles et que les chemins se séparent, ouvrant à chacun des nouvelles voies pour son accomplissement…

L'histoire des séparations ne suit cependant pas une trajectoire uniforme et toute tracée. Si certains découvrent avec bonheur une nouvelle autonomie, d'autres s'enfoncent dans une tristesse dépressive qui peut perdurer de longues années et laisser la marque d'une blessure indélébile. Si les uns sont prompts à « refaire leur vie » et recomposer une famille (un modèle en pleine expansion), les autres devenus plus prudents initient de nouvelles formes de relation, mettant à distance cohabitation ou rapprochement trop contraignant, susceptibles de contrevenir à leur liberté…


Dan Rentea/Alamy Stock Photo

Question de personnalité ? Certes, mais aussi de ressources sociales, dans lesquelles la richesse des liens sociaux, la situation matérielle, le travail et l'âge jouent comme des facteurs plus ou moins favorables… •

(1) Statistiques du ministère de la Justice.
(2) Serge Héfez et Danièle Laufer, *La Danse du couple*, Hachette, 2002.
(3) Pascal Duret, *Le Couple face au temps*, Armand Colin, 2007. Voir aussi *S'aimer quand on n'a plus les mêmes valeurs*, Armand Colin, 2010.
(4) Christophe Fauré, *Le Couple brisé*. Albin Michel, 2002.
(5) Agnès Martial, « Divorce : les sentiments pour solde de tout compte », *Sciences Humaines*, n° 184, juillet 2007.
(6) Christophe Fauré, *op. cit.*
(7) Voir Jean-Claude Kaufmann, *Sociologie du couple*, PUF 2007 ; et *Pour la socialisation en hélice, Quand je est un autre*, Armand Colin, 2008.



• « Rupture conjugale : quels effets psychologiques ? »
Marie Briand, *Le Cercle psy*, disponible surwww.scienceshumaines.com



La Barque, Mary Cassatt, 1893.

LE BÉBÉ, UN TUE-L'AMOUR ?

Marion Delorme

L'arrivée d'un enfant modifie l'équilibre du couple. On parle de « baby-clash » pour désigner la crise conjugale qui en découle souvent.

« Quand mon premier enfant est né, ce fut comme si nous prenions un autobus dans la figure », dit une patiente à son thérapeute. Beaucoup de parents en ont fait l'expérience : ce supposé « heureux événement » fragilise le couple, parfois jusqu'à la séparation. Pourquoi ce clash ?

Appelons-les Léa et Martin. Léa a environ 28 ans ; elle est dans la vie active depuis cinq ans.

> « En devenant parent, chacun des partenaires change de place dans l'ordre des générations. D'enfant, fils ou fille, il devient adulte, responsable du devenir d'un être vulnérable.

Après des années de pilule, elle a décidé de faire un bébé avec Martin. Bien sûr, il va falloir trouver un mode de garde, car tous les deux sont engagés dans leur vie professionnelle. Bien sûr, ils ne pourront plus improviser une sortie cinéma. Comment va s'organiser leur vie ? Ils ne savent pas trop, mais il est clair pour eux que la répartition des tâches ne sera pas celle du foyer de leurs parents. Léa est féministe et Martin aussi. Monsieur ne gagnera pas l'argent du ménage, Madame ne jouera pas les fées du logis ! La grossesse aura été pour Léa ce temps de symbiose et de remaniement psychique pour accéder au statut de mère. Pour Martin, un temps d'inconfort au cours duquel il se sera senti un peu marginalisé, en dépit des séances d'échographie qui l'ont associé à la gestation de son enfant.

Une triple turbulence

Ce sentiment de délaissement va se poursuivre après la naissance. Il lui arrivera d'être jaloux de l'étroite relation affective entre Léa et Chloé, de se sentir détrôné, alors qu'il s'imaginait en « papa poule ». Il pestera contre les nuits sans sommeil, et l'envie lui viendra de s'enfermer avec son ordinateur ou de fuir la maison ; et puis pas question pour l'instant de reprendre une vie sexuelle avec sa compagne qui se dit « *vidée de son désir* » ; Léa sera lasse, un peu triste. C'était donc ça, être mère ! Elle le sait, Martin n'est pas un machiste, mais elle aurait attendu de lui un plus grand soutien, une compréhension, tout en cherchant parfois à imposer ses compétences. L'un comme l'autre, ils seront peu enclins à sacrifier leur développement personnel ; chacun se sentira tenu de rester « entrepreneur de sa vie ». Pour eux d'ailleurs, le mariage n'est pas l'horizon indépassable des rapports homme-femme et la déliaison conjugale figure dans leur univers mental. Le lien qu'ils tisseront avec Chloé va primer sur leur couple.

Le psychiatre et thérapeute de couples Bernard Geberowicz (1) a baptisé « *baby-clash* » cette crise qui oppose certains parents à la naissance de leur bébé. « *Certains couples*, souligne-t-il, *traversent ce type de turbulences liées au changement de statut et à la nécessité de remaniements relationnels.* »

La turbulence est triple. Elle est d'abord individuelle. En devenant parent, chacun des partenaires change de place dans l'ordre des générations. D'enfant, fils ou fille, il devient adulte, responsable du devenir d'un être vulnérable. Les jeunes pères se sentent parfois accablés par un lourd sentiment de responsabilité. Ils repensent leur trajectoire de vie et révisent leurs priorités – arrêter de fumer ou de s'alcooliser, trouver un travail stable, obtenir le permis –, autant de devoirs qu'ils tentent de s'imposer sans toujours trouver de satisfactions parallèles. Les femmes découvrent, quant à elles, la difficulté de tout concilier. Elles culpabilisent. Par ailleurs, le corps a changé avec la grossesse, ce qui peut entraîner une chute de l'estime de soi. ➤

Les troubles de la sexualité et du comportement alimentaire ne sont pas rares dans cette période, traces visibles et pathologiques de larges et fréquents remaniements identitaires (2).

La seconde turbulence concerne le couple lui-même. Avec l'arrivée d'un enfant, la relation duale devient triangulaire. Chacun tâtonne pour trouver sa nouvelle place et accepter celle, nouvelle aussi, de son conjoint. Ce dernier ne ressemble pas toujours au père ou à la mère imaginé(e) pour son enfant, ni au tendre complice de la vie d'avant. Car il n'est pas simple d'être père et mère, tout en restant homme et femme.

Les hommes s'étonnent parfois que leur femme ne « s'occupe plus » d'eux. Le partage des tâches et l'implication parentale restent inégalitaires, ce qui dépite souvent les femmes. L'ajustement est particulièrement difficile dans nos sociétés puérocentrées où c'est l'enfant qui fait la famille, plus que le mariage (3). Il se fait parfois à coup de crispations et de heurts, d'autant que la fatigue – dont le rôle est souvent sous-estimé durant cette période – draine avec elle sa charge d'émotions et d'irritabilité.

Enfin, la troisième turbulence est d'ordre sociale. Lorsque l'enfant survient, l'entourage tend à s'éloigner pour laisser la nouvelle famille prendre ses marques. Mais la frontière est parfois ténue entre le remède – l'intimité et la réorganisation familiale – et le poison – l'isolement. Une étude menée par des psychologues et des sages-femmes a mis récemment en évidence l'émergence d'une « *nouvelle solitude parentale* » (4). Alors qu'autrefois la « *maisonnée* », comme l'appelle l'anthropologue Florence Weber, c'est-à-dire la famille élargie, entourait le couple et son bébé, de nombreux jeunes parents vivent aujourd'hui éloignés de leurs parents, géographiquement comme socialement. Ils n'ont pas la possibilité de recevoir un soutien concret, par exemple pour faire garder leur enfant, ou plus psychologique. Résultat, souligne Denis Mellier, responsable de l'étude : les deux parents « s'enferment » avec leur bébé, tendent à tout gérer seuls et se vivent comme « isolés ».

Devenir père et mère tout en restant homme et femme demeure un défi que beaucoup de couples parviennent heureusement à surmonter. Anticiper les désillusions, manifester de l'empathie à son conjoint et choisir de faire équipe avec lui plutôt que de rivaliser pour la conquête de l'enfant-roi, patienter sans crispation avant de retrouver une complicité amoureuse, sont autant de pistes pour surmonter cette forme de dépression conjugale.

Devenir parent, un traumatisme

D'après une étude menée auprès de 2 000 jeunes parents allemands, la naissance du premier enfant peut rendre malheureux. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont demandé aux couples d'évaluer leur bonheur sur une échelle de 0 à 10, un an avant la naissance puis un an après l'arrivée de l'enfant. En moyenne, la note a tendance à baisser de 1,4 point sur 10, ce qui est considérable puisqu'à titre de comparaison le décès d'un proche ou la perte d'un emploi font chuter le bonheur d'un point seulement et le divorce de 0,6 point. Une fois la naissance passée, seuls 27 % des parents sont restés au même niveau de bonheur ou se sentent légèrement mieux, les 73 % restants se disent moins heureux. « *En général, ces derniers se plaignent d'un manque de sommeil, de stress, et d'un sentiment de perte de liberté et de contrôle sur leur vie* », expliquent les chercheurs. Les auteurs de l'étude observent également que les femmes plus âgées appartenant aux catégories sociales supérieures sont plus malheureuses : elles pensaient être prêtes à devenir mères et subissent des conséquences négatives sur leur carrière. La naissance est aussi mal vécue chez les très jeunes parents aux faibles revenus. L'étude révèle que plus la naissance du premier enfant est malheureuse et moins le couple a de chances d'avoir d'autres enfants. ●

(1) Bernard Geberowicz et Colette Barroux, *Le Couple à l'arrivée de l'enfant. Surmonter le baby-clash*, Albin Michel, 2014.
(2) Voir Françoise Molénat, *Naissance : pour une éthique de la prévention*, Érès, 2001.
(3) François de Singly, *Le Soi, le couple et la famille*, Armand Colin, 2005.
(4) Rose-Angélique Belot *et al.*, « Accès à la parentalité et isolement familial. La nouvelle solitude des parents. », *Dialogue*, n° 199, 2013/1.



Sculpture érotique au parc d'attractions Jeju loveland sur l'île de Jeju-do, Corée du Sud.

LA NOUVELLE ÉTHIQUE **ÉROTIQUE**

Patrick Pharo
Chercheur en sociologie morale, auteur de *La Dépendance amoureuse. Attachement, passion, addiction*, PUF, 2015.

Malgré l'explosion du sexe facile, la quête de l'amour reste le Graal. À condition que cet amour, plus exigeant qu'autrefois, apporte épanouissement personnel et satisfactions charnelles…

Ce ne sont pas seulement les conversations adolescentes qui adorent distinguer l'amour dit « romantique », au sens d'un sentiment vrai et fort, du simple désir sexuel. L'amour passion a toujours eu sa propre spécificité, notamment dans la littérature classique, avec par exemple Achille, le héros homérique, qui se fâche contre Agamemnon, parce que celui-ci lui a ravi non pas un simple « objet sexuel », mais Briséis, la femme qu'il aime ; ou le héros de Marcel Proust qui n'arrive pas à comprendre comment il a pu s'attacher aussi passionnément à une seule des nombreuses jeunes filles qui lui « *donnèrent sur une plage ou une autre des instants de plaisir* ». Et il suffit aujourd'hui d'aller voir des films comme, par exemple, *L'Inconnu du lac*, *La Vie d'Adèle,* ou les adaptations du roman *La Princesse de Clèves* (par exemple *La Fidélité*), mettant en scène des amours homo ou hétérosexuelles, pour voir que, dans la perception contemporaine, l'amour ne se confond pas avec le désir sexuel, s'agissant de personnages qui tombent passionnément amoureux alors même qu'ils sont coutumiers des relations sexuelles sans lendemain.

La monogamie sérielle

Pourtant, si la distinction elle-même ne fait aucun doute, l'amour n'aurait-il pas été supplanté en pratique par le sexe facile, sous l'effet de l'accès des deux sexes à ce que l'on appelle la « monogamie sérielle », c'est-à-dire une succession de mises en couple à durée limitée qui a remplacé le mariage à vie ? La précarité des couples entraîne en effet mécaniquement une augmentation de l'offre sexuelle, qui renforce elle-même cette précarité en fragilisant les couples qui seraient tentés de se former durablement. Contrairement à la « carte de Tendre » du 17e siècle qui mettait la « Mer dangereuse » de l'union érotique au terme d'un long processus d'interconnaissance des amants, la « carte de Tendre » contemporaine conduit très vite les nouveaux partenaires aux relations charnelles de « Tendre sur Éros », avant d'aboutir, dans la majorité des cas, au retour des amants vers l'« Océan des nouvelles rencontres », typique de cette « peur de l'engagement » qui serait aujourd'hui, selon certains sociologues, l'une des principales causes de souffrance amoureuse.

Il est possible cependant que l'on prenne ici un effet – la peur de l'engagement – pour la cause d'un phénomène qui, suivant une hypothèse alternative, serait plutôt liée au niveau d'exigence des couples en devenir, que la liberté des mœurs a sensiblement accru au cours des dernières décennies. Au modèle de l'amour des mariages religieux traditionnels, comme chez les chrétiens – don de soi, soin mutuel et fidélité à vie –, ou chez les Juifs – protection du foyer, travail pour l'épouse et devoir de l'honorer –, s'est en effet substitué un modèle qui inclut, dans les attentes morales du couple, l'assouvissement et l'épanouissement charnel à égalité pour les deux sexes, en plus de l'attachement et du soin mutuel. Suivant ce tableau, ce n'est pas le sexe qui aurait supplanté l'amour, mais plutôt l'amour qui a inclus les exigences du sexe libre et imaginatif, en rapatriant dans les couples « normaux » toutes sortes de pratiques réservées autrefois au sexe hors mariage. Si l'on s'en tient aux études sur le sujet (par exemple l'enquête Inserm sur la sexualité de 2006), ou encore à la représentation cinématographique du couple amoureux qui, contrairement à la comédie romantique d'il y a cinquante ans, offre des tableaux vraiment détaillés de l'assouvissement sexuel, on voit que le sexe ordinaire inclut désormais la plupart des pratiques que Sigmund Freud appelait des « perversions », mais qui sont aujourd'hui complètement adoubées telles que l'homosexualité, la masturbation, le sadomasochisme, la sodomie ou l'usage sexuel de la bouche – la pédophilie étant la seule perversion freudienne encore incluse dans ce que la classification de l'Association américaine de psychiatrie (*DSM5*) nomme des « paraphilies ».

Comme « un enfant qui bande »

La nouvelle éthique de l'intime qui ressort de ce tableau est exigeante, car elle offre à chaque partenaire la liberté de rompre une relation qui ne le satisfait plus ni sur le plan moral, lorsque son bien-être et sa liberté sont menacés, ni sur le plan charnel, lorsque le désir s'évanouit, ce qui explique la porosité des couples actuels et le souci d'y regarder à deux fois avant de s'engager durablement. Mais cette éthique amoureuse est aussi beaucoup plus significative et fidèle à la chimie morale du sentiment amoureux, que des siècles de répression patriarcale (les hommes faisant à l'extérieur du mariage ce qui était interdit à leurs femmes) et de pudibonderie, opposant la retenue « naturelle » des femmes à la liberté sexuelle des hommes, ont systématiquement cherché à déguiser. Les vertus éthiques et érotiques qui prévalent aujourd'hui pour les deux sexes sont beaucoup plus représentatives de ce que l'on sait en psychologie évolutionniste, en éthologie et en neurosciences sur la formation et les supports neurologiques du désir et de l'attachement amoureux. On suppose en effet que le développement des mécanismes neuronaux de la motivation et de la récompense qui sous-tendent la recherche des plaisirs – y compris ceux associés aux drogues – est lié à l'avantage adaptatif qu'ont représenté, dans l'environnement ancestral, l'attraction sexuelle, mais aussi l'attachement parental pour mener les petits à l'âge adulte. Roland Barthes disait qu'un amoureux est « *un enfant qui bande* », ce qui est une façon imagée de rappeler la présence, dans le couple, de la soumission voluptueuse à celui ou celle qui vous protège et vous désire tout à la fois, auquel vous êtes d'autant plus attaché qu'il a la liberté d'en choisir un(e) autre. C'est cette liberté qui rend exquis le soin qu'il vous prodigue, et surtout le plaisir qu'il a à recevoir vos propres soins éthico-érotiques.●

LE PRINCIPE D'HÉLOÏSE

« *Bien que le nom d'épouse paraisse plus sacré et plus fort, j'aurais mieux aimé pour moi celui d'amie, ou même, sans vouloir te choquer, celui de concubine et de putain.* » C'est par ces mots que l'étudiante Héloïse exprimait, au 12e siècle, sa dévotion amoureuse, morale et charnelle, au philosophe Abélard, dans une correspondance devenue fameuse à cause du triste sort que l'oncle d'Héloïse infligea au philosophe, en le faisant émasculer par ses sbires après qu'il a épousé sa nièce ! Si l'on élargit, dans le contexte contemporain d'égalité des sexes et des orientations sexuelles, ce souci éthico-érotique au soin réciproque de l'amoureux(se) pour l'amoureuse(x), et si l'on utilise le mot « putain » également au masculin, on pourrait formuler sous le nom « principe d'Héloïse » le point clef d'une nouvelle éthique de l'intime qui pose le plaisir et le bien-être de l'aimé(e) comme condition du sien. Ce genre d'exigence résulte en effet de la profusion de l'offre sexuelle qui fragilise les amours en devenir, mais aussi de l'intégration dans les amours licites de ce que la tradition biblique nommait *pornéïa*, qui signifie en grec impudicité, fornication, prostitution... Désormais, la *pornéïa* n'est plus l'apanage de la prostitution, et les promesses du sexe imaginatif et impudique ont été réintégrées dans les attentes morales des couples contemporains (ce qui rend du reste plutôt insolite la poursuite de la répression contre le travail du sexe). ●

Patrick Pharo

Entretien avec **Marie Bergström**

RENCONTRES EN LIGNE, LES CODES DE LA SÉDUCTION

Meetic, Tinder, EliteRencontre, Happn… Des millions d'internautes se connectent chaque jour à ces sites, en quête d'amour ou de sexe. Qui sont-ils, que cherchent-ils, et pourquoi de cette manière ?

Comment expliquer le succès des sites et applications mobiles de rencontres ?

D'abord, ce succès, essayons de l'évaluer. Selon la dernière enquête Épic, réalisée par l'Ined et l'Insee en 2013, environ 18 % des personnes de 18 à 65 ans ont déjà utilisé ces services en ligne. Cela représente un tiers des célibataires. C'est considérable. Si les premiers sites datent des années 1990, en France la diffusion s'installe dans la décennie suivante : en 2006, moins de la moitié des foyers possédait une connexion Internet, et déjà on comptait 12 % d'utilisateurs de ces services. C'est d'autant plus inédit que les ancêtres des sites de rencontre – agences matrimoniales, petites annonces puis Minitel – sont restés, depuis la fin du 19e siècle, très en marge et très décriés.

Qui sont les usagers ?

Mon étude a porté sur l'usage des sites et des applications au sein de la population hétérosexuelle. Dans mon livre, je montre qu'il n'y a pas de modèle unique, et que les usages sont différents. En fait, tous les milieux sont désormais concernés. Pour comprendre ce succès, il faut se rapporter à la transformation des parcours amoureux et sexuels intervenue ces cinquante dernières années. Aujourd'hui, on se met en couple tardivement. Les jeunes vivent souvent plusieurs histoires avant de se stabiliser, et parmi eux, il y a donc une clientèle de choix pour les applications de rencontre. Chez les moins de 25 ans, l'enjeu n'est pas forcément de se mettre en couple mais plutôt de vivre des expériences, donc éphémères. Ensuite, les séparations conjugales sont devenues très fréquentes : le célibat intervient à tous les âges de la vie. La plupart des personnes séparées souhaitent se remettre en couple et la moitié reforme une union dans les deux ans suivant la rupture. Cela veut dire que, chez les internautes plus âgés, il y a un plus grand volontarisme conjugal. Et ils sont de plus en plus nombreux à trouver leur nouveau conjoint sur Internet.

Quelle est l'importance du numérique dans la formation des couples ?

Cela dépend surtout de l'âge. Les jeunes ont bien d'autres opportunités de trouver un partenaire. L'enquête de 2013 plaçait les études et le travail en tête des lieux de rencontre. Les sites, quant à eux, étaient à la cinquième place (1 couple sur 12), derrière les soirées entre amis, mais devant les discothèques et les fêtes de famille, par exemple. Depuis, il est très probable que le numérique a gagné du terrain partout, et on peut faire le pari qu'à l'avenir, ce sera un outil très important pour la reformation de couples chez les célibataires plus âgés.

Les relations en ligne sont-elles plus ouvertes que les autres ?

On a un peu vite prédit que le numérique allait abolir les frontières sociales, géographiques et culturelles. Ce n'est pas ce que je constate. D'abord, on voit que les espaces numériques se sont, au fil du temps, segmentés. Certains ciblent les classes supérieures, en offrant des abonnements « premium » plus coûteux, d'autres opèrent une sélection à l'entrée, et d'autres encore affichent des critères ethniques



La découverte

Marie Bergström
Depuis près de dix ans, Marie Bergström, chargée de recherche à l'Ined, a enquêté auprès des opérateurs et des usagers des sites de rencontre en ligne. Son premier livre, *Les Nouvelles Lois de l'amour. Sexualité, couple et rencontres au temps du numérique* (La Découverte, 2019), brosse un tableau compréhensif du phénomène de la rencontre en ligne.

ou religieux. Mais même sur les sites dits « généralistes », la sélection sociale s'opère du fait des préférences des usagers, qui sont très liées à leur milieu. Même s'il ne s'agit que de sexe, ce qui est jugé beau, intéressant ou repoussant n'est pas moins marqué socialement. On insiste actuellement sur l'influence des algorithmes sur les choix des usagers. Bien sûr, ça compte. Mais le moteur principal, ce sont les préférences des utilisateurs, qui sont beaucoup plus sophistiquées et discriminantes que le sont les algorithmes.

Pour choisir un ou une partenaire d'un soir, la photo ne suffit pas ?

La photo, ça compte, mais ce n'est pas qu'une question de *sex-appeal*. J'ai enquêté sur la manière dont les gens utilisent et jugent les photos. Les conventions pour se mettre en scène ne sont pas les mêmes selon les milieux. Dans les classes populaires, les photographies sont fonctionnelles, et n'ont pas d'autre objectif que de présenter la personne. Les selfies en sont un bon exemple. Chez les utilisateurs davantage dotés en capitaux, notamment culturels, l'esthétique est plus artistique : ils accordent une importance au cadre, à la prise et à la qualité du cliché. Le selfie est jugé vulgaire, le noir et blanc, c'est plus chic. Ce que Pierre Bourdieu et ses collègues ont écrit sur la photographie il y a cinquante ans s'applique très bien à l'univers des sites de rencontre.

Y a-t-il des critères particuliers à la communication en ligne ?

L'écrit, par lequel commencent tous les contacts numériques, est très discriminant. Une mauvaise orthographe peut être rédhibitoire aux yeux des diplômés. Cela disqualifie la personne non seulement comme partenaire amoureux, mais aussi sexuel. C'est un rejet qui n'est souvent pas réfléchi, une sorte de jugement moral, et un mépris de classe : la personne va être jugée vulgaire, sans valeur et sans caractère. Dans une rencontre en chair et en os, d'autres indices joueraient en premier : le regard, l'expression, les gestes. En ligne, la façon d'écrire est très importante, et c'est un signe marqué socialement.


Panther Media GmbH / Alamy Stock Photo

> « Pour les plus âgés, les rencontres en ligne permettent de trouver des partenaires célibataires devenus rares dans leur entourage.

Peut-on être très explicite en ligne ?

On pense souvent que sur Internet tout est permis, qu'il n'y a plus de formes à respecter. Mais c'est loin d'être le cas des sites de rencontre. Les choses sont très codées. Du côté des usagers, il existe des normes implicites de présentation qui découlent d'idées bien ancrées dans les mentalités, par exemple une femme, pour paraître normale, doit être un peu sur la réserve en matière de sexe, tandis qu'un homme peut être plus demandeur, mais pas trop direct quand même. D'ailleurs, les opérateurs de sites généralistes veillent à la « propreté » de leurs pages : pas de photos ni de messages explicitement sexuels. Ils pensent que c'est la condition pour attirer les femmes, lesquelles, selon eux, cherchent avant tout l'amour. Ce n'est bien sûr pas toujours le cas, mais cela influe sur la manière dont elles se présentent.

Revenons à la question : si les attentes amoureuses et sexuelles des gens n'ont pas tellement changé, sur quoi repose ce succès des rencontres en ligne ?

La principale propriété qui l'explique est, selon moi, la privatisation des rencontres. Elles ont lieu dans un cadre étanche, à l'insu de l'environnement familial et social des usagers. C'est une nouveauté, en tout cas pour les relations hétérosexuelles. On s'adresse à des inconnus qu'on peut ne jamais revoir. La possibilité d'aller chercher au-delà de son cercle d'amis ou de collègues est très importante pour les jeunes, qui peuvent ainsi vivre des expériences peu compromettantes ; et pour les plus âgés, c'est un moyen de trouver des partenaires célibataires devenus rares dans leur entourage. Cela influe les relations qui se nouent en ligne : les rapports, quand ils se concrétisent, sont vite sexuels et les liaisons en majorité éphémères. Cela découle de la privatisation des rencontres. Les transformations des comportements sexuels sont souvent attribuées, sans trop y réfléchir, à des changements de mentalité. On néglige le fait qu'elles sont aussi liées à des facteurs plus concrets. Pour moi, c'est très important de mettre en lumière que les pratiques et les attentes en matière de sexualité ne s'expliquent pas seulement par des normes mais aussi par des éléments matériels, sociaux et biographiques. ●

> Propos recueillis par **Nicolas Journet**

JUSQU'OÙ PEUT-ON **ÊTRE INFIDÈLE ?**

Pascal Duret
Sociologue, auteur de *Le Couple face au temps*, Armand Colin, 2007.

Du simple écart à la double vie, l'infidelité prend plusieurs formes. Certaines sont tolérées, d'autres beaucoup moins. Pourquoi ?

La fidélité au conjoint est généralement définie comme le respect de l'exclusivité sexuelle. Pourtant un conjoint « fidèle » selon cette définition l'est-il vraiment s'il ne fait jamais l'amour à sa conjointe, s'il préfère dormir avec le petit dernier-né, ou encore passer ses soirées à jouer à l'ordinateur? Ces surinvestissements (envers l'enfant, envers le jeu) sont aussi des infidélités puisqu'ils ont pour principe de faire passer la relation de couple au second plan et de la déserter. Qu'on le regrette ou qu'on l'approuve, la norme de fidélité passe prioritairement par le corps. Soit parce qu'il matérialise l'attachement et la possessivité (l'amoureux se sent prioritaire du corps de son conjoint), soit parce que l'on considère que le corps et le cœur ne font finalement qu'un et qu'il n'est donc pas possible d'être physiquement infidèle, sans l'être aussi mentalement.

Tout comme les Inuits disposent de nombreux mots pour signifier la neige en fonction de son état qu'elle soit lourde, craquante, poudreuse ou glacée, il faudrait que notre vocabulaire dispose de plusieurs mots pour désigner l'infidélité. Il serait en effet nécessaire de distinguer une passade ponctuelle « *one shot* » et une relation qui dure. À l'intérieur des relations adultères durables, il faudrait détailler toute une gradation allant du « *sex-friend* quatre heures pour le goûter » à l'amant fidèle et régulier.

Une entorse ponctuelle, comme toute exception, conforte la règle. Les hommes-pères ou les femmes-mères peuvent échapper à l'enfermement identitaire de leur seul rôle parental en s'autorisant une escapade passagère. La culpabilité faisant son travail, cet écart ne met pas en danger la relation mais la renforce.

Mais dès que l'infidélité se prolonge, elle attaque plus durement la relation. D'un point de vue normatif, l'infidélité « tolérable » se doit d'être courte et de porter en elle la trace de dysfonctionnements imputables à l'autre conjoint. Les mêmes journaux de la presse féminine qui suggèrent en juin à leurs lectrices d'oser une sexualité estivale sans contrainte, conseillent à la rentrée de revenir à la norme de fidélité. Comment sinon, semblent dire les psychologues et psychanalystes Don Lusterman, Christophe Fauré, François St Père ou Steven Solomon, remettre à flot un bateau percé ? Une relation adultère qui dure ne déprécie pourtant pas toujours l'amour porté au conjoint, mais même dans ce cas, elle est toujours destructrice pour les fondements de la relation car elle suppose une construction progressive, étape par étape, patiente mais inéluctable avec un tiers extérieur au couple. Il ne s'agit pas forcément de construire à la place, seulement parfois de construire à côté de ; mais cette construction a pour effet de ne plus pouvoir envisager le couple dans sa fonction première de ▶


JT VINTAGE

protection face au monde. D'un côté le bastion du couple, petit mais héroïque, de l'autre la société qui le menace. Le couple porte bien en lui cet idéal agonistique « *nous contre tous* ». Or les amants, en construisant eux aussi un refuge intime, en élevant les murs complices de leur propre donjon, empli de leurs propres secrets, placent le conjoint en tiers exclus et sabotent le mythe fondateur du couple.

L'amant, capitaine du bateau de secours

Le ou la conjoint(e) peut encore garder foi dans la relation tant qu'il nourrit la certitude d'être

LES HOMMES NE PEUVENT PAS RESTER FIDÈLES !

C'est la conclusion de l'étude menée par le sociologue américain Eric Anderson, dans son ouvrage *The Monogamy Gap* (Oxford University Press, 2012). Il a enquêté auprès de 120 hommes diplômés, homo ou hétérosexuels. Selon lui, la monogamie les frustrerait, au point de développer de la rancœur envers l'autre. 78 % des enquêtés admettent avoir trompé leur partenaire à un moment donné de la relation. Le sociologue dissocie l'amour de la sexualité : selon lui, l'infidélité charnelle n'est pas le signe d'une relation amoureuse qui prend l'eau, c'est plutôt un réflexe humain, une sorte de « gourmandise » encouragée par une société qui promeut la sexualité prénuptiale et la pornographie. Ainsi, les hommes développeraient une sorte de « *hantise à l'encontre de la monogamie* ».
Ce qui fonde le couple, selon le sociologue, ce n'est donc pas la fidélité. D'ailleurs, les hommes qu'il a rencontrés avouent avoir envie d'aller voir ailleurs au bout de deux ans en moyenne. Le socle du couple serait plutôt le lien socioaffectif qui se déploie au fil des années entre les partenaires, par exemple, en construisant une famille. Mais les femmes sont-elles sur la même longueur d'ondes ?

Maud Navarre

le ou la « préféré(e) ». La première manière de signifier cette préférence revient à entretenir l'autre dans la conviction qu'il sera toujours soutenu en priorité par rapport à quiconque. Avoir la preuve que l'être aimé est, et sera, là dès que le besoin d'assistance s'en fait sentir aide à atténuer la blessure narcissique de l'infidélité. Les témoignages d'enquêtes abondent pour montrer que le plus douloureux pour le conjoint trahi n'est pas de se sentir trompé mais désaimé (baisse d'affection, baisse de désir, surcroît d'agacements…). L'amant n'est plus perçu comme une insignifiante « erreur de casting » mais comme un « plan B », « capitaine du bateau de secours » avec qui le conjoint se sent en permanence comparé. Le stade suprême de l'hémorragie narcissique advient quand à la blessure de trahison s'ajoute celle de l'humiliation. Plus l'individu écorché endure de blessures simultanément et plus son amour-propre le pousse à la séparation. Aussi, les personnes qui se plaisent dans des relations multiples, évitent-elles, sauf si c'est dans leur projet, de provoquer leur conjoint. Lorsque Karine donne, par exemple, rendez-vous à Peter, elle signale juste à son conjoint qu'elle l'a « croisé » (transformant, dans son récit, la rencontre programmée en imprévu fortuit). Si elle doit passer une soirée avec son amant, elle masquera son impatience en prenant bien soin de présenter cette sortie comme une corvée professionnelle à laquelle elle ne peut malheureusement pas échapper. Elle enverra un texto avant même de rentrer, pour assurer son conjoint qu'elle s'ennuie à mourir et qu'elle a hâte d'être de retour. Mais ces atténuations sonnent au contraire aux oreilles du conjoint habitué comme des ruses donc des alarmes. Si la personne n'instaure pas un climat de complicité en se livrant pleinement dès le début, les échanges ultérieurs ressembleront à des parties de cache-cache ruinant une complicité patiemment acquise. Quand la distance entre le vécu et le raconté croît, le mieux qu'a à faire le conjoint, c'est de ne plus poser de question du tout à l'être aimé, pour éviter d'instaurer un climat de contrôle amenant à le faire mentir (sauf à vouloir ensuite perversement lui reprocher ses mensonges).
L'infidélité met en danger le couple dès que l'un des deux membres n'a plus de prises sur l'autre. Mais le sentiment d'avoir été « trompé » dépasse largement la question de l'exclusivité sexuelle. Elle concerne tous les moments où l'individu perd la connaissance, qu'il croyait acquise et familière, des engagements contractés par l'autre envers lui.

SE REMETTRE EN COUPLE **AVEC DES ENFANTS**

Sarah Terrien
Psychologue spécialisée en neuropsychologie de l'adulte.

Séparé(e), vous avez déjà des enfants et vous rencontrez quelqu'un. Sont-ils un obstacle ? Quand faut-il leur présenter votre nouvel amour ? Et comment établir des priorités ?

« ***Pour rencontrer des gens, il n'y a pas de problème.*** *C'est après, lors de la construction de la relation, que ça devient compliqué…* » Cette phrase de Blandine, mère de trois enfants et séparée depuis quatre ans, illustre parfaitement les écueils que rencontrent celles et ceux qui souhaitent renouer avec l'amour. Pierre (1), père d'une petite fille, confirme que l'écueil n'est pas la séduction, mais la stabilisation de la relation : « *Le fait d'être père n'a jamais fait peur aux femmes que j'ai pu rencontrer. Certaines semblaient même rassurées. Mais quand il a fallu partager avec ma fille, elles sont parties en courant.* »

Différencier ses besoins

Ce nouvel équilibre, parfois difficile à trouver, n'est possible que lorsque les individus font la différence entre les besoins liés à leur(s) enfant(s) et ceux liés à leur nouveau partenaire, d'après Nicolas Neveux, psychiatre et psychothérapeute en thérapies cognitivo-comportementales et interpersonnelles : « *Lorsque l'on a des enfants, certains de nos besoins propres et légitimes passent par eux. C'est un élément d'accomplissement personnel, de même qu'un besoin d'identité, d'appartenance. Le lien avec un éventuel conjoint met en jeu d'autres besoins, par exemple un accomplissement sentimental et de sécurité affective.* »

La difficulté rencontrée pour nouer de nouveaux liens amoureux résiderait ici dans un amalgame. Pierre se reconnaît comme responsable de ses échecs lors de ses premières tentatives pour reconstruire sa vie amoureuse : « *Après ma séparation avec la mère de ma fille, j'avais besoin d'être rassuré. Du coup, je mélangeais tout, je demandais trop à tout le monde. Dès que j'ai compris qu'être père et amant n'était pas la même chose, j'ai réussi à trouver un équilibre, et à construire quelque chose de durable.* »

Dissocier le rôle de chacun permet une autre chose essentielle, selon Nicolas Neveux : éviter le développement d'un sentiment de compétition. « *Il est important de montrer qu'il se joue, dans le lien, des choses très différentes entre le conjoint, d'une part, et les enfants d'autre part. Il faut aussi montrer que les deux ont une place et que les deux sont légitimes* », insiste ainsi le psychiatre. Et le lien avec le père ou la mère de ses enfants ? Pour Nicolas Neveux, les choses sont très claires, les échanges avec son ex doivent se limiter à des questions pratiques et qui concernent l'enfant : « *Le couple peut disparaître, mais la dyade parentale lui survit. Car la fonction de parent ne nécessite pas que l'on soit en couple. Mais, surtout, il faut rassurer le nouveau conjoint sur le fait qu'il n'y a plus rien d'affectif. Les fantômes des histoires passées ne doivent par conséquent pas interférer sur l'histoire présente, sous peine d'hypothéquer le futur.* »

Une question de priorité

Un autre ajustement est nécessaire en vue de reconstruire une relation stable, analyse Nicolas Neveux : la priorisation. « *Même si, en théorie, il y a une priorisation des enfants, dans la vie de tous les jours, c'est en fait une orchestration, une organisation, un gradient de priorité qui doit s'adapter aux cir-*


Westend61 GmbH/Alamy Stock Photo

constances contextuelles », détaille le psychiatre. Une chose qu'a mis du temps à comprendre Pierre. Mais les réajustements de ce jeune papa ont semblé porter leurs fruits, puisqu'il s'apprête à se pacser avec sa nouvelle compagne : « *Au début, j'avais tellement peur d'être un mauvais père que je répondais à tous les caprices de mon enfant… Il m'est même arrivé de planter un rendez-vous galant en plein milieu juste parce que ma fille me disait qu'elle avait besoin que je l'aide à faire son exposé de français.* »

Cette disponibilité doit aussi exister dans le sens inverse, comme le précise Nicolas Neveux : « *Il ne faut pas non plus délaisser ses enfants au profit de son nouveau conjoint. Mais finalement, il n'y a pas de loi absolue, il doit y avoir une étude de la situation au cas par cas.* »

Des limites qu'a toujours su se fixer Blandine : « *Mes "semaines maman" sont entièrement consacrées à mes enfants, ils sont ma priorité. Hors de question que je les fasse garder un soir de la semaine pour voir mon nouveau compagnon.* »

Pour Nicolas Neveux, il faut prendre le temps de verbaliser cette priorisation auprès du partenaire et des enfants : « *Il faut discuter avec le conjoint des situations afin que cela rende les choses prévisibles pour lui. De même, il faut expliquer à ses enfants qu'il y a des moments où l'on va être disponible, et d'autres pas. Ainsi, les enfants seront rassurés. Ils comprendront qu'ils ne sont pas oubliés, mais que cette organisation préserve ainsi les intérêts de tout le monde.* »

Gare aux mensonges

Dissimuler l'existence de ses enfants à la personne que l'on convoite est une erreur que n'a jamais commise Blandine. « *Mentir ne sert strictement à rien. Premièrement, la personne saura que vous lui avez menti et vous allez baisser dans son estime*, assène cette mère. *Deuxièmement, quand bien même la personne pardonnerait votre mensonge, vous lui aurez donné des informations erronées. Or, la séduction est d'abord un échange d'informations afin de voir si l'on est compatibles. Beaucoup commettent l'erreur de vouloir absolument rendre compatibles des choses qui ne le sont pas. Le résultat, c'est de la souffrance et une perte de temps.* »

De l'autre côté, il n'est pas non plus souhaitable de mentir à ses enfants, par exemple en leur présentant ses conquêtes comme de simples amis. Nicolas Neveux conseille cependant d'attendre avant d'informer ses têtes blondes que l'on est de nouveau en couple : « *L'important c'est de ne pas présenter aux enfants quelqu'un que l'on aurait rencontré depuis peu de temps car cela risque de faire un effet tourniquet. L'enfant risque de vivre une succession d'attachements et de détachements qui pourrait être délétère pour son équilibre psychique. Il ne saura alors plus à qui il peut faire confiance.* »

Et pour ceux qui douteraient encore qu'une nouvelle vie amoureuse est possible une fois que l'on est parent, Nicolas Neveux se veut rassurant : « *Avoir des enfants n'est absolument pas un frein pour reconstruire sa vie. La plupart du temps, ce qui freine, c'est l'appréhension.* » ●

(1) Le prénom a été changé.


Cavan Images/Gettyimages

VIVRE
LE POLYAMOUR

Sarah Chiche
Psychologue clinicienne et psychanalyste, elle est également essayiste, *Une histoire érotique de la psychanalyse. De la nourrice de Freud aux amants d'aujourd'hui* (Payot, 2018), et romancière, *Saturne* (Seuil, 2020).

Pratiqué de longue date dans certains milieux souvent marginaux, le polyamour, assumé et consenti, veut dépasser l'enfermement du couple traditionnel.

Assise sur le rebord de sa chaise, Esther (1), du haut de ses 25 ans, n'en mène pas large. Un coup d'œil à ses pouces, un autre à la fenêtre, puis soudain elle se lance. « *J'ai rencontré une femme. Elle a quatre ans de plus que moi. On est dans le même orchestre. Elle est tombée amoureuse de moi et je suis tombée amoureuse d'elle.* » Silence. « *Mais tout de suite, avant même notre première nuit ensemble, elle m'a expliqué qu'elle était polyamoureuse, vous savez ce que c'est ?* » Petit hochement de tête, qui lui fait d'emblée comprendre que je ne suis pas là pour la juger, et l'encourage à continuer… « *Elle a déjà deux autres femmes dans sa vie, qu'elle aime aussi. Elle m'a dit qu'il n'était pas question pour elle de renoncer à quoi que ce soit. Que c'était comme ça qu'elle était heureuse et pas autrement…* »

Ni adultère ni échangisme…

L'histoire d'Esther est loin d'être un cas isolé et témoigne du retour à la mode du polyamour, une pratique théorisée dans les années 1920 par Alexandra Kollontai sous le nom « d'amour-camaraderie » que l'on retrouvera dans les années 1960, dans *En terre étrangère*, un roman de Robert Heinlein, mais qui, bien entendu, a toujours existé de façon souterraine. Selon certaines enquêtes, ils seraient aujourd'hui 2 % en France. Être polyamoureux, c'est considérer que l'amour est une chose suffisamment vaste pour ne pas pouvoir le vivre au cours d'une même vie avec une seule et même personne. Mais cela n'a rien à voir avec l'adultère et l'infidélité.

L'adultère suppose d'avoir un partenaire officiel au centre de sa constellation amoureuse, et un amant ou une maîtresse qui se trouverait à la périphérie. La liaison étant, la plupart du temps, cachée, non consentie par l'ensemble des partenaires, et donc transgressive. Le parfum de clandestinité étant ce qui apporte à l'infidèle l'impression de s'affranchir de l'aliénation conjugale – parfois au risque de reproduire, avec l'amant ou la maîtresse, une autre aliénation. Emma Bovary, Anna Karénine et leurs sœurs ou frères de misère en ont fait l'amère découverte.

> « Seule doit, dans l'idéal, demeurer la gratitude : celle de voir que ma ou mon partenaire a rencontré une autre personne qui lui apporte autre chose que ce que moi je peux apporter, et qui cause sa joie.

Le polyamour, en revanche, implique d'aimer plusieurs personnes en même temps, de façon officielle, et totalement assumée et consentie par l'ensemble des partenaires, lesquels peuvent évidemment choisir de devenir polyamoureux à leur tour, chacune des relations permettant de nourrir les autres. Le couple ne doit jamais être une prison. La culpabilité est envisagée comme un « verrou », une forme « d'incarcération sociale » (2). Seule doit, dans l'idéal, demeurer la gratitude : celle de voir que ma ou mon partenaire a rencontré une autre personne qui lui apporte autre chose que ce que moi je peux apporter, et qui cause sa joie. Joie dont je peux d'ailleurs bénéficier par transitivité : si la personne que j'aime est heureuse, son bonheur me nourrit et à mon tour je suis heureu(se)x et je peux d'ailleurs choisir d'en faire profiter d'autres.

Pas d'angélisme ni de naïveté pour autant dans ce qui ressemble, de loin seulement, à l'amour libre des années 1970. Tout cela suppose un ensemble de règles éthiques très cadrées et qui varient en fonction de chaque couple : « *Voulez-vous sortir avec quelqu'un sans que votre partenaire le sache ? Est-ce que vous voulez traiter tous vos partenaires à égalité, ou préférez-vous avoir un partenaire "primaire" ? Pensez-vous que vous ou un de vos partenaires doit avoir un droit de véto ?* » sont quelques-unes des nombreuses questions que l'on retrouve sur un des sites de référence du polyamour en France, destiné à accompagner les personnes qui débutent dans cet autre d'art d'aimer (3).

Croire que le polyamour, c'est de l'échangisme ou du libertinage qui ne dit pas son nom est une grossière erreur. L'échangisme pratiqué dans les clubs est essentiellement basé sur la logique du don et du contre-don : si ma femme couche avec toi, je couche avec la tienne. L'homosexualité féminine y est fortement encouragée, mais en tant qu'elle est là pour satisfaire des fantasmes masculins. En revanche, dans les clubs échangistes, les rapports sexuels entre hommes sont absolument

tabous. Il s'ensuit que l'échangisme en club, qui se présente comme un modèle de sexualité libérée, est en fait bien plus conformiste que la vie hors club échangiste, qui laisse bien plus de marges de manœuvre. Le libertinage contemporain, lui, est à distinguer de l'échangisme. Il renvoie à toutes les sexualités collectives, avec des personnes hétérosexuelles, bisexuelles, homosexuelles ou transsexuelles et s'affiche explicitement comme un espace de contestation des normes et des dominations.

...ni polygamie

Enfin, le polyamour n'a évidemment rien à voir avec la polygamie, laquelle autorise, dans certaines cultures, les hommes à avoir plusieurs épouses. Pourquoi donc, dans ce cas, la réciproque ne serait-elle pas possible ? Pourquoi une femme ne pourrait-elle pas aussi, dans ce cas, avoir plusieurs maris ? On laissera la réponse à l'appréciation de chacun.

Aimer une seule personne est déjà un travail, une patience, un héroïsme silencieux et quotidien. Aimer plusieurs personnes, et les aimer en faisant en sorte qu'aucune d'entre elles ne se sente jalouse ou lésée, de surcroît dans une société où ce genre d'éthique apparaît comme hors-norme et totalement à rebours des serments de fidélité échangés lors d'un mariage, relève-t-il de la folie ou du grand art ? Sans doute un peu des deux. Car il est tout à fait utopique d'imaginer que les personnes polyamoureuses sont immunisées contre la jalousie, la peur du rejet, ou la crainte de perdre quelqu'un. Raison pour laquelle, outre les forums Internet, il existe aussi, depuis le milieu des années 2000 en France, des cafés qui ne sont aucunement des lieux de « drague », et où les polyamoureu(se)x débutant(e)s ou confirmé(e)s peuvent partager leurs vécus respectifs et se trouver confortés dans leur choix de vie. Mais ça n'est pas toujours le cas. Six mois après le début de son idylle avec sa musicienne, Esther la quittera. « *Trop de jalousies,* confiera-t-elle. *Et puis trop de jugements de la part de ma famille. Je ne pouvais plus supporter.* » ●

LE GROUPE DE BLOOMSBURY

À l'université, Thoby se lie d'amitié avec Lytton, Leonard et Clive. Un jour, il leur présente son frère Adrian et ses sœurs, Vanessa et Virginia. Vanessa épouse Clive, Virginia se marie avec Leonard. Mais, tout à coup, Vanessa, mariée avec Clive, lequel ne laissait pas sa sœur Virginia indifférente, même si elle finit par épouser Leonard (et aimera ensuite Vita), est amoureuse de Duncan, qui couche avec Lytton, Adrian, et John (lequel s'est entiché de Lydia) mais est amoureux de David qui, lui, cherche à séduire Vanessa mais finira, des années plus tard, par épouser la fille de Vanessa et de Ducan laquelle, pendant dix-sept ans, ignora tout de l'identité de son père...

Le groupe de Bloomsbury n'était ni une école ni un collectif, mais une constellation d'individus qui, dans les années 1920 et 1930, vécurent leurs amours et leur sexualité librement. À cette époque, Virginia Stephen n'est pas encore devenue Virginia Woolf, l'une des plus grandes romancières du 20e siècle. John M. Keynes n'est pas encore tout à fait un économiste de génie. Mais il semblerait que les lois de ces amours aient abouti, entre ces individus, à la pratique d'un amour où tout, la création comme la vie sexuelle, est pris dans un flux qu'aucun conformisme ne vient borner. Faut-il pour autant avoir le génie de Virginia Woolf et ses amis pour pouvoir vivre pleinement ce genre de vie ? Certainement pas. Mais ce qui est certain, c'est qu'il faut être doté de beaucoup de liberté, d'empathie, de compassion et... d'autodérision. Et ça, ça ne s'apprend pas du tout à l'université. ●

(1) Le prénom et la profession ont été changés pour respecter l'anonymat.
(2) Daniel Welzer-Lang, *Les Nouvelles Hétérosexualités*, Érès, 2018.
(3) « Comment pratiquer le polyamour », sur le site polyamour.info

QUE RESTE-T-IL
DE NOS AMOURS ?

Michel Billé
Sociologue spécialisé dans les questions de handicap, vieillesse et transformations familiales. Il a dirigé l'ouvrage *Lien conjugal et vieillissement* (Érès, 2014) et le *Dictionnaire impertinent de la vieillesse* (Érès, 2018).

Le grand âge met le couple à rude épreuve. Dépendance et prise en charge institutionnelle invitent à repenser le lien qui unit deux êtres.

Se voyant vieillir, chacun s'imagine, se projette dans sa vieillesse, et dans un cadre de vie singulier où il se voit vivre seul ou en couple, dans une atmosphère qui lui convient ou qu'il redoute… Peu d'entre nous, sans doute, se projettent alors dans le cadre de vie très particulier que constitue un Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), même si nous y voyons entrer les autres et même si nous savons bien que cette hypothèse ne peut jamais être complètement exclue pour nous-mêmes ! Seul, il est déjà difficile de se réjouir de cette perspective mais ce n'est pas plus facile en couple, sans doute…

La dépendance dans la relation amoureuse

Le couple est en quelque sorte mis à l'épreuve non seulement de la dépendance mais également du traitement dont, dépendants, nous faisons l'objet. Il nous faut d'ailleurs souligner l'usage étonnant de ce terme « dépendance », comme s'il dispensait de répondre à la question de savoir de qui, vieillissant, je suis devenu dépendant. L'interdépendance qui a fait le couple, qui a structuré la relation amoureuse, se trouve, en quelque sorte, brisée lorsque l'un des deux membres du couple entre dans cette situation qui le fait dépendre de l'autre, de façon unilatérale pour les actes de la vie quotidienne, ou de la vie sociale ou pour ses déplacements, sa nourriture, etc.

La dépendance vient alors forcément ébranler les bases sur lesquelles le couple s'est constitué, au point que l'autre, celui qui, peut-être, a conservé ses facultés physiques et mentales, change insensiblement de statut et se trouve alors en situation « d'aidant »… Aidant « naturel », dit-on souvent et de manière parfaitement abusive, comme s'il était naturel de devenir le soignant de son mari, de son épouse, de son compagnon ou de sa compagne…

À domicile, chez soi, la situation est difficile à vivre. Mais c'est évidemment plus difficile encore lorsque l'un des membres du couple se voit contraint d'entrer en Ehpad. Plusieurs configurations sont possibles évidemment : il entre seul ou les deux conjoints entrent ensemble… Dans la première hypothèse, la séparation de fait va forcément malmener le lien conjugal… Comment conserver en effet une intensité de relation, un minimum d'intimité, un face-à-face suffisant pour que l'amour puisse encore être dit, ressenti, sans trop de culpabilité pour celui qui n'est pas entré en établissement ? Les conditions de vie matérielles permettront-elles un « *a parte* » suffisant ▶



pour que les deux personnes, lorsqu'elles se retrouvent, puissent parler, s'entendre, se voir, s'étreindre, échanger quelques gestes tendres… On imagine alors ce qu'il advient lorsque les deux membres du couple décident ou admettent d'entrer ensemble en établissement. Il se peut même qu'ils aient trouvé une chambre double, un petit appartement ou quelque chose qui ressemble à cela. Mais comment vivre la relation conjugale lorsque l'espace intime est régulièrement pénétré par du personnel, même bienveillant mais contraint d'accéder à tout pour aider, soigner, etc.

Qu'est devenu le lit conjugal d'ailleurs ? Certes, la qualité de la relation ne tient pas seulement au fait de partager le même lit mais comment fera ce couple pour se « retrouver » si même le lit ne leur est plus accessible ?

On rétorquera que pourtant il arrive que des couples résistent à tous ces obstacles et c'est vrai. Il est même vrai que, parfois, des couples se forment qui ne se connaissaient même pas



Richard Baker/Gettyimages

avant de se rencontrer dans l'établissement. Mais ne nous y trompons pas : les quelques exemples que l'on met volontiers en valeur ne peuvent pas nous faire ignorer les difficultés que vont rencontrer les couples touchés par la dépendance…

Que reste-t-il du désir charnel, sensuel, sexuel lorsque le corps ou les corps se trouvent non seulement vieillis (la vieillesse parfois les embellit !) mais abîmés, déformés, handicapés, douloureux ? Que reste-t-il de la libido quand elle est tellement mise à mal que le désir le plus incarné est peut-être celui de mourir ?

Que reste-t-il de l'amour quand la désorientation maladive empêche la reconnaissance de celui que l'on a tant aimé ? Comment se reconnaître encore dans le regard de celui ou de celle qui ne vous reconnaît plus ? Est-ce encore lui ? Est-ce encore elle ?

Qu'attends-tu de moi ?

Que reste-t-il alors de nos amours ? « *Une photo, vieille photo de ma jeunesse* », répondait Charles Trenet… Sans doute et cette photo peut avoir une importance considérable ! La voici témoin d'un passé, souvenir concret, évoquant l'histoire, la rencontre, l'amour, la vie. Cette photo, cet objet, entre les mains de l'un des membres du couple, d'un de leurs enfants ou même d'un membre du personnel, va devenir pour un instant au moins le support de la relation qui permettra de vivre encore une émotion, en couple, ensemble, une émotion d'amour.

Quand la dépendance malmène la relation qui fondait le couple, l'histoire vécue et, plus encore, le regard porté sur cette histoire devient fondamental, parce que cette histoire est l'incarnation de l'engagement tenu bon gré, mal gré, une vie durant. D'autant qu'à une époque où les couples se font et se défont, faire couple, c'est choisir de se relier durablement dans un contexte qui valorise l'éphémère.

Choisir de se relier durablement, mais le lien conjugal (qu'il y ait mariage ou non est en somme assez secondaire) unit encore les couples pour vivre quoi ? Une suite de profonds remaniements identitaires… C'est qu'il s'agit, en vieillissant, de remanier l'image que l'on a de soi-même et ces remaniements successifs s'opèrent dans le rapport à l'autre, aux autres, au creux d'un jeu d'attentes réciproques. La question identitaire devient alors : toi qui me regardes vieillir, qu'attends-tu de moi ?

Cette question se joue chaque jour à l'intérieur du couple : toi qui m'as aimé, qui dis m'aimer, qui me regardes vieillir et devenir de plus en plus dépendant, d'une manière si difficile à vivre d'ailleurs, attends-tu encore quelque chose de moi ? Qu'attends-tu de moi ? Mais de la même manière, moi qui vieillis plus tôt, plus vite, moins bien que toi, qu'est-ce que j'attends de toi qui m'accompagnes, me soignes, m'aides ou qui refuses d'entrer dans ce rôle ?

Il arrive alors que les attentes soient plus positives qu'il y paraît. Il arrive que la rencontre amoureuse se prolonge, ou que secrètement d'abord puis sans gêne, de belles histoires d'amour s'inventent même au très grand âge, même en Ehpad. Il arrive que sous la braise, le feu couve encore et que l'étincelle jaillisse à nouveau. Ce qui paraissait impensable existe bel et bien, le désir ne meurt jamais sans doute. Il arrive même que les personnels et les familles n'y voient pas d'inconvénients et ne cherchent pas à empêcher que cet amour s'incarne encore, soit vécu et vienne embellir les derniers jours d'une vie… Réjouissons-nous ! •

> « Toi qui m'as aimé, qui dis m'aimer, qui me regardes vieillir et devenir de plus en plus dépendant, attends-tu encore quelque chose de moi ?

AMOURS
ROBOTIQUES

Jean-François Marmion

Des robots conçus pour assouvir nos fantasmes sexuels ? C'est fait. Certains voient plus loin et rêvent déjà d'une machine programmée pour nous aimer, et que nous pourrions aimer en retour. À quand le mariage ?

La femme parfaite ne peut être que mécanique, et créée par un homme. Voilà ce que juge Lord Ewald, amoureux d'une ingénue aux formes vertigineuses, mais à la cervelle en flammekueche. Et c'est le génial inventeur Thomas Edison en personne qui va se dévouer pour lui bricoler de toutes pièces l'« andréide », une femme artificielle accomplissant la prouesse d'être à la fois ravissante et très intelligente. Car si l'on compte sur la nature, on peut toujours attendre… Vaut-il mieux, à tout prendre, une compagne imparfaite mais réelle, ou parfaite mais relevant du simulacre ? Tel est le point de départ farouchement sexiste (au cas où vous ne l'auriez pas remarqué) de *L'Ève future*, roman publié par Villiers de l'Isle-Adam en 1886.

Sympathie pour la machine

Le thème de l'amour éprouvé pour un hypothétique partenaire mécanique n'en finit pas de hanter la science-fiction. D'autant que les grands leaders de la robotique veulent nous convaincre que les robots seront au 21e siècle ce que la voiture fut au précédent : dès 2020, l'industrie robotique pourrait ainsi remplacer celle de l'automobile au Japon, et un marché mondial de 70 milliards de dollars se profilerait pour 2025 (1). Dans l'intervalle, le gouvernement sud-coréen souhaite que chaque foyer du pays dispose d'au moins un robot. En tout cas, l'émergence de ce secteur est jugée suffisamment crédible pour que le gouvernement français alloue 100 millions d'euros au développement de la robotique tricolore, considéré comme une bonne piste pour le fameux « redressement productif »…

Si l'expansion du secteur se réalise bel et bien, les robots feront partie du décor au point que, accrochez-vous, « *les humains tomberont amoureux de robots, les humains épouseront des robots, et les humains auront des rapports sexuels avec des robots, tout cela représentant (ce sera alors considéré comme tel) des extensions "normales" de nos sentiments amoureux et de notre désir sexuel envers d'autres humains* ». Dixit David Levy, docteur en intelligence artificielle et champion d'échecs, dans *Love + Sex with Robots* (2). Vous êtes sceptique ? Pas lui. Il rappelle que certains robots ont réussi une percée familiale massive sous forme de sympathiques bestioles faisant office d'animaux de compagnie, comme Furby, Robosapien et autres Aibo, tous vendus à des millions d'exemplaires. La psychologue et sociologue Sherry Turkle, du MIT, estime que les enfants ont tendance à percevoir et traiter ces jouets comme d'authentiques êtres vivants, et donc à éprouver une forme d'attachement. Elle observe que les adultes eux-mêmes peinent à re-

DR.



Scène de la série suédoise *Real Humans*, dans laquelle les robots sont utilisés comme domestiques, ouvriers, compagnons eou partenaires sexuels même si cela est interdit.

fréner leur attendrissement quand Furby pleurniche mécaniquement pour mendier un câlin (3). Au Japon, le petit phoque blanc Paro ou l'espèce de bonhomme Michelin nain et jaunâtre Wakamaru servent de compagnon aux personnes âgées sans que cela choque quiconque, et surtout pas les intéressées, qui se prennent au jeu.

« T'as de belles vis, tu sais… »

S'il est déjà possible d'éprouver de l'attachement pour les robots remplissant le rôle d'animaux domestiques, pourrait-on franchir un degré supplémentaire et en éprouver aussi pour des robots humanoïdes ? Ce qui est certain, quoique guère romantique, c'est que les objets les plus inattendus peuvent provoquer un engouement irrationnel, qu'il se révèle gentillet ou franchement libidinal. Jugez plutôt. Dans *Ces machines qui parlent de nous* (4), la journaliste Anne Eveillard a interrogé des sociologues et psychologues sur l'emprise particulière des machines sur notre quotidien. Il en ressort notamment que certains quidams manifestent des comportements pour le moins surprenants face aux appareils électroménagers,

certains ouvrant leur réfrigérateur pour le plaisir ou lui faisant un brin de causette. Et quand on lui fait remarquer que les annales médicolégales ont enregistré plusieurs dizaines de cas de blessures graves chez des messieurs qui avaient câliné leur aspirateur (5), A. Eveillard répond : « *Ces cas extrêmes, avec des dommages collatéraux, ne sont pas si étonnants que cela ! Avant que je commence mes recherches pour ce livre, un aspirateur n'était pour moi qu'un objet pratique, qui avait pour mission d'enlever la poussière. Plus performant qu'un autre ou pas, qu'importe. Mais j'ai découvert que certains le comparent à un animal domestique. J'en ai été témoin très récemment encore : une femme m'a raconté que son aspirateur robot avait sympathisé avec sa chienne. Du coup, la base du robot est à côté de la niche du chien. Pour elle, il n'y a là rien d'incongru* (6). »

Qui peut le plus peut le moins : si certains esseulés en mal de frisson connaissent de doux émois non point seulement avec un vibromasseur mais un aspirateur, et même avec une machine agricole (si, si, plusieurs cas sont répertoriés dans les annales des urgentistes), alors conter fleurette à un robot de forme humaine doit bien être dans leurs cordes, non ? Eh bien oui, bien sûr, et il y a même un marché pour cela. Avec leur poitrine confortable et leurs traits juvéniles réalistes, les *fembots*, femmes robots en abrégé, sont les versions *high-tech* des poupées gonflables.

Le désir et l'orgasme avec une machine humanoïde, D. Levy a raison : c'est non seulement possible, mais pour certains, c'est fait. Surtout si la chose ressemble, littéralement, à une femme (ou un homme)-objet. Mais peut-on pour autant éprouver de l'attachement pour un tel conjoint ? De l'amour ? À une condition, selon D. Levy, et il n'est pas le seul à insister sur ce point : pour éprouver un sentiment d'amour ou d'amitié authentique envers un robot, il faudrait qu'il nous reconnaisse, qu'il adapte son comportement à notre personnalité, que nous construisions une véritable histoire commune. Autant dire que nous n'en sommes pas là. Certes, l'androïde MS DanceR, développé à l'université Tohoku, sait danser en prévoyant les pas de son partenaire, et d'autres, par exemple un sosie de l'écrivain Philip K. Dick, parviennent à soutenir des rudiments de conversation. Mais de telles interactions sont encore largement insuffisantes pour constituer le substitut potable d'un humain.

FEMEN ? NON, FEMBOT !

Certaines répondent au doux nom de Candy Girls, Roxxxy, et autres Honey Dolls. Suivant les modèles, ces partenaires toujours consentantes, à défaut d'être spontanément enthousiastes, bénéficient d'une température réglable qui grimpe à mesure que le monsieur déploie ses efforts ; leur pouls s'accélère ; elles s'égosillent de contentement avec la voix et dans le registre choisi ; elles prodiguent une gâterie grâce à un poignet articulé ; elles parlent un peu, si ça nous chante, bien que leur conversation ne paraisse pas des plus soutenues. On les déniche sur Internet, leur prix moyen étant de 6 000 à 7 000 dollars (1). Les clients en délicatesse avec leur banquier ont cependant le loisir de n'en acquérir que la tête, et se dispenser du corps… Au Japon, les connaisseurs peuvent en louer pour le prix d'une call-girl, paraît-il. En Corée du Sud, depuis le milieu des années 2000, certains hôtels en proposent dans des *doll experience rooms*, à raison de 25 dollars de l'heure, accès à des sites pornos compris, tant qu'à faire. Un bon stratagème dans un pays où la prostitution a été déclarée illégale… Et que les femmes, gays et bisexuels se rassurent, il existe aussi de rares modèles masculins parmi cette population de sexbots.

Jean-François Dortier

(1) Cécile Veneau, « Et si la robotique sonnait le glas de Meetic ? », Planète robots, n° 6, novembre-décembre 2010.

Éthique et robotique

Le pionnier de l'informatique Alan Turing avait théorisé un test : à l'issue d'une conversation par clavier, si nous ne pouvons dire si nous avons chatté avec un humain ou une machine, et qu'il s'agissait bien d'une machine, alors celle-ci pourra être considérée comme intelligente. À l'heure actuelle, le défi n'est toujours pas relevé (même si dans leur roman *Google démocratie* (7),

D. Angevin et L. Alexandre imaginaient que Google y parviendrait en 2018). Faudra-t-il théoriser une sorte de test de Turing appliqué à l'émotion artificielle, qui pourrait nous faire admettre qu'une machine visiblement amoureuse l'est bel et bien? Le robot donnerait une illusion parfaite de l'amour, alors peut-être nous ai-

> « Avec leur poitrine confortable et leurs traits juvéniles réalistes, les fembots, femmes robots en abrégé, sont les versions high-tech des poupées gonflables.

merait-il: « *Même si nous savons qu'un robot a été conçu pour exprimer tous les sentiments ou les mots d'amour que nous attendons de lui, ce n'est sûrement pas une raison pour nier l'existence de ces sentiments* », prêche D. Levy. Lequel annonce des mariages homme/machine pour 2050 aux États-Unis: ces nouveaux usages ne supplanteraient pas l'amour traditionnel entre humains mais viendraient en complément, comme un élargissement des pratiques et des fantasmes amoureux. Vu les remous provoqués par le mariage homosexuel, on n'ose imaginer le cataclysme que représenterait la perspective de légitimer le mariage avec Terminator ou C-3PO. En France, en tout cas. Parce qu'au Japon, par exemple, à défaut de passer la bague au doigt d'une machine, celle-ci peut servir de maître de cérémonie: c'est arrivé en 2010 à Tomohiro Shibata, professeur de robotique, et Satoko Inoue, qui se sont dit « oui » sous la houlette de I-Fairy, un petit engin noir et blanc sur son trente-et-un.

Imaginons de prochains thèmes abordés par les scénaristes, philosophes et éthiciens: est-ce que le sexe avec un robot, c'est tromper son conjoint de chair et d'os? Autorisera-t-on les robots sexuels à l'effigie de célébrités? De chers disparus? D'enfants? Le viol de robots tombera-t-il sous le coup de la loi? Un robot, sans avoir été programmé pour cela, pourra-t-il tomber spontanément amoureux d'un humain? Des Roméo et Juliette robots pourraient-ils s'aimer passionnément malgré l'interdiction de leurs propriétaires humains (un roman de J. E. Lansing, *Nymph. The singularity* (8) s'intéresse par exemple à ce cas de figure)?

Interrogations légitimes, pour D. Levy. Ridicules, pour bien d'autres. Mais, au Japon et en Corée, comment réagiront les générations futures, celles des « robots natifs », habituées à toutes sortes de compagnons mécaniques dès l'enfance? De manière aussi imprévisible et décomplexée peut-être que la génération Y, qui a bousculé toutes les normes établies sur la socialisation et l'intimité. S. Turkle, encore elle, s'inquiète de la confiance excessive que nous sommes prêts à accorder à des robots censés prendre soin de nous de manière inconditionnelle et présumée infaillible. Nous nous voyons de plus en plus comme des machines, tandis que les robots nous semblent de plus en plus humains. Nous basculons, affirme-t-elle, dans un véritable « moment robotique »! Dans quelques années, nous verrons si la technologie sera effectivement au rendez-vous pour faire entrer ces histoires d'amour inédites dans les mœurs… ou simplement dans les classifications psychiatriques. ●

(1) Bruno Bonnell, *Viva la robolution. Une nouvelle étape pour l'humanité,* Lattès, 2010.
(2) David Levy, *Love + Sex with Robots*, Harper Collins, 2007.
(3) Sherry Turckle, *Alone Together*, Basic Books, 2011.
(4) Anne Eveillard, *Ces machines qui parlent de nous*, Les Quatre Chemins, 2011.
(5) Édouard Launet, *Viande froide cornichons. Crimes et suicides à mourir de rire*, Seuil, 2006.
(6) Entretien avec Anne Eveillard, « Jusqu'où aimons-nous les machines? », 2011, www.le-cercle-psy.fr
(7) Laurent Alexandre et David Angevin, *Google démocratie*, Naïve, 2011.
(8) J.E. Lansing, *Nymph. The singularity*, Amazon, 2011.

BIBLIOGRAPHIE
L'AMOUR, UN BESOIN VITAL

- **« L'amour, un besoin vital »**
  Grands Dossiers des Sciences Humaines n° 32, 2013.
- ***Les Fondations du lien amoureux***
  Raphaële Miljkovitch, PUF, 2009.
- ***Pourquoi nous aimons ?***
  Helen Fisher, Robert Laffont, 2006.
- ***L'Amour de A à XY***
  Lucy Vincent, Odile Jacob, 2010.



- ***L'Amour est une drogue douce... en général***
  Michel Reynaud, 2005, rééd. Flammarion, coll. « Champs », 2013.
- ***Le Lien, la psychanalyse et l'art d'être parent***
  John Bowlby, Albin Michel, 2011.
- ***L'Attachement, un instinct oublié***
  Yvane Wiart, Albin Michel, 2011.
- ***L'Attachement : approche théorique Du bébé à la personne âgée***
  Nicole et Antoine Guédeney, 3e éd., Masson, 2010.
- ***L'Âge de l'empathie Leçons de la nature pour une société solidaire***
  Frans de Waal, Les liens qui libèrent, 2010.
- ***Au risque d'aimer Des origines animales de l'attachement aux amours humaines***
  Claude Béata, Odile Jacob, 2013.
- ***Les Instincts maternels***
  Sarah Blaffer Hrdy, Payot, 2002.
- ***La Bonté humaine Altruisme, empathie, générosité***
  Jacques Lecomte, Odile Jacob, 2012.
- ***Imparfaits, libres et heureux Pratiques de l'estime de soi***
  Christophe André, Odile Jacob, 2006.
- ***La Vie commune Essai d'anthropologie générale***
  Tsvetan Todorov, 1995, rééd. Seuil, coll. « Points », 2003.
- ***La Lutte pour la reconnaissance***
  Axel Honneth, Cerf, 2000.
- ***Les Théories de la reconnaissance***
  Haud Guégen et Guillaume Malochet, La Découverte, coll. « Repères », 2012.
- ***La Reconnaissance Des revendications collectives à l'estime de soi***
  Collectif, Éd. Sciences Humaines, 2013.
- ***Les Humains, mode d'emploi***
  Jean-François Dortier, Éd. Sciences Humaines, 2009.
- ***Le Paradoxe amoureux***
  Pascal Bruckner, Grasset, 2009.



- ***Le Sexe ni la mort Trois essais sur l'amour et la sexualité***
  André Comte-Sponville, Albin Michel, 2012.
- ***De l'amour Une philosophie pour le 21e siècle***
  Luc Ferry, Odile Jacob, 2012.
- ***Une Histoire de l'amitié***
  Anne Vincent-Buffault, Bayard, 2010.
- ***L'Amitié De Platon à Debray***
  Cyrille Bégorre-Bret, Eyrolles, 2012.
- ***Le Choc amoureux***
  Francesco Alberoni, 1979, rééd. Pocket, 1999.



- ***L'Étrange histoire de l'amour heureux***
  Jean-Claude Kaufmann, Armand Colin, 2010.
- ***Les Philosophes et l'amour Aimer de Socrate à Simone de Beauvoir***
  Aude Lancelin, et Marie Lemonnier, Plon, 2008.
- ***Je t'aime à la philo Quand les philosophes parlent d'amour et de sexe***
  Olivia Gazalé, Robert Laffont, 2012.
- ***Les Réseaux du cœur Sexe, amour et séduction sur Internet***
  Pascal Lardellier, François Bourin, 2012.
- ***Sex@mour***
  Jean-Claude Kaufmann, Armand Colin, 2010.
- ***Pourquoi l'amour fait mal L'expérience amoureuse dans la modernité***
  Eva Illouz, Seuil, 2012.
- ***Séparée Vivre l'expérience de la rupture***
  François de Singly, Armand Colin, 2011.
- ***Est-ce que tu m'aimes encore ?***
  Christophe Fauré, Albin Michel, 2013.
- ***Les Chagrins d'amour***
  Patrick Avrane, Seuil, 2012.
- ***La Dynamique amoureuse L'alchimie du couple***
  Rose-Marie Charest, Albin Michel, 2011.
- **« Qu'est-ce que l'amour ? »**
  Jean-François Dortier (coord.), *Sciences Humaines*, n° 174, 2006.